2/2010

2. Auflage
mit noch mehr Themen

Lust auf Genuss

magazin



PASTA! PASTA! PASTA!

Das Beste aus der Nudelwelt:
Schnell & einfach
Raffiniert & kreativ
NEUE IDEEN FÜR SAUCEN
Käse und Wein

Rezepte, die glücklich machen

Kulinarisches Kino in Berlin • Weinparadies Südafrika • Trend: Induktionsherde

www.lustaufgenuss.de

Deutschland: € 3,80 Österreich, Spanien, Frankreich, BENELUX: € 4,30 - Griechenland: € 5,40 - Schweiz: sfr 7,50

02
4 190874 703803



Titelrezepte
ab Seite 44

Der schnelle Blick auf









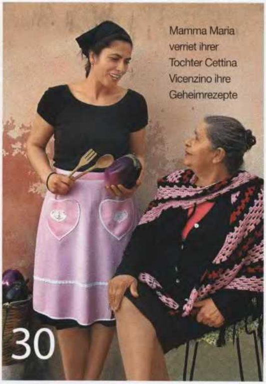
Köstliches aus der weiten Welt der Nudeln



■ An diesem Symbol erkennen Sie unsere Titelthemen

alle Themen





Mamma Maria verriet ihrer Tochter Cettina Vicenzino ihre Geheimrezepte

Foto: Cettina Vicenzino, Christian Verlag



Feines zum Lesen

Neue Serie



Außerdem

Lust auf Genuss kreativ

Nudelglück fürs Glück zu zweit

Nudeln machen glücklich, sagt man. In diesem Fall machen sie glücklich Verliebte noch glücklicher. Erstens, weil's schmeckt. Zweitens, weil's schnell geht und genug Zeit bleibt, auch aneinander Geschmack zu finden



Capelli mit Trüffelsauce

Eine sanfte Verbindung, die für köstliche Verwicklungen sorgt. Rezept auf Seite 16



Öhrchen-nudeln mit Thai-Spargel

Dazu eine cremige Käse-sauce – und kein Wunsch bleibt offen. Rezept auf Seite 16

Rasch was für Feinschmecker

So können Nudeln sich auch in Gourmet-Kreisen sehen lassen. Und man selbst ist fein raus, wenn sich lieber Besuch ankündigt



Wok-Nudeln mit Hähnchen und Shiitake-Pilzen

Hochgenuss auf leichte Asien-Art. Rezept auf Seite 16



Grüne Bandnudeln mit Lachs
Serviert auf einer wunderbaren Fenchel-Dill-Sauce.
Rezept auf Seite 16

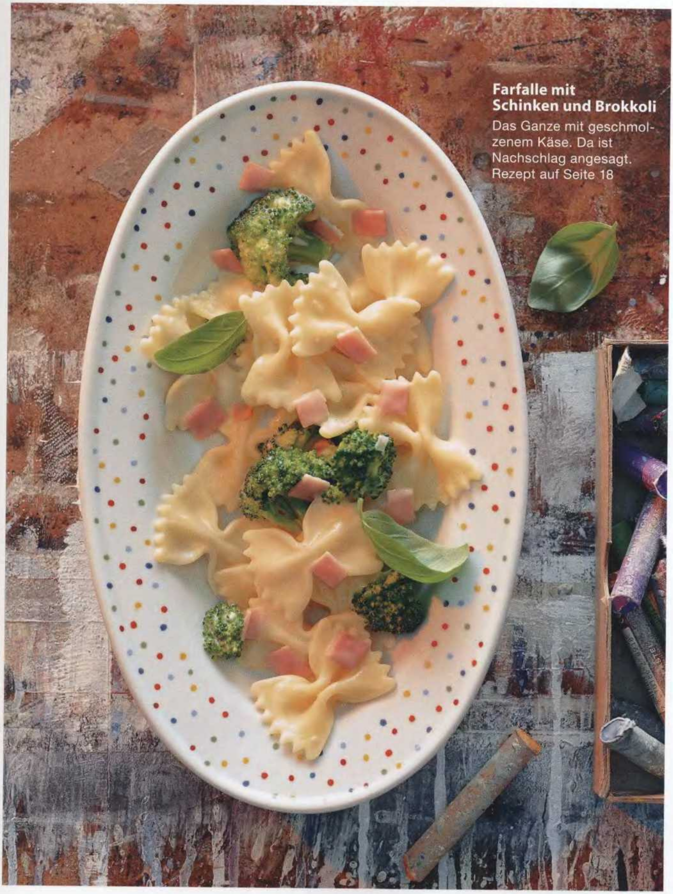
Kinder, schmeckt das gut…

„Mama, wann gibt es was zu es..?" Die Frage ist noch nicht ganz gestellt, schon stehen die Nudeln auf dem Tisch. Zwei Gerichte gegen Ungeduld



Gabelspaghetti und Würstchen-Ragout

Mit Tomaten und Erbsen ein saftig-leckeres Vergnügen für Kids. Rezept auf Seite 18



Farfalle mit Schinken und Brokkoli

Das Ganze mit geschmolzenem Käse. Da ist Nachschlag angesagt.
Rezept auf Seite 18

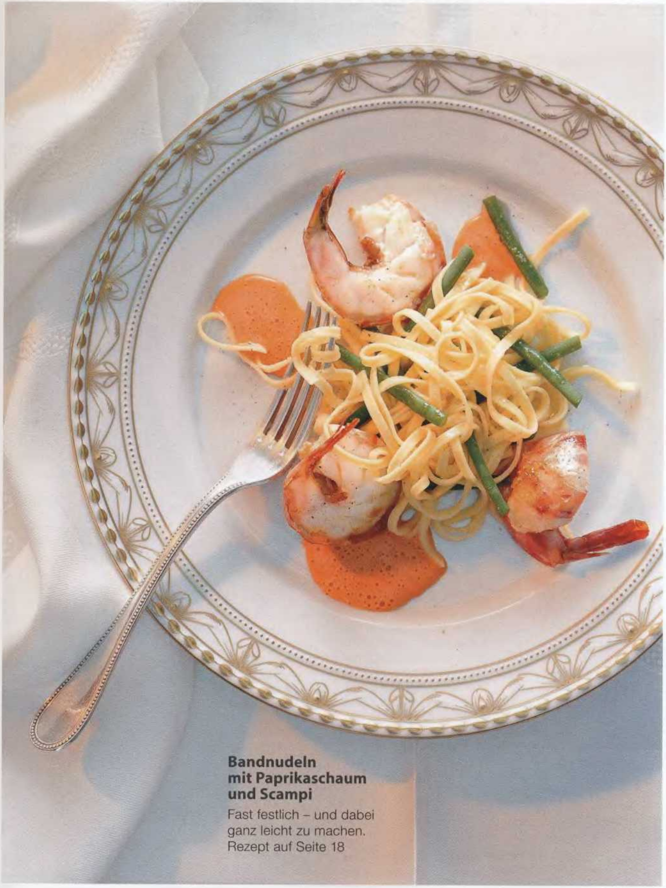
Lasst's euch gut gehen, Freunde!

Gute Laune und kein Stress, Zeit für Gespräche haben und im Gespräch bleiben. Weil das Kochen kaum Mühe macht und es allen so gut schmeckt



Muschelnudeln mit Morchelrahm

Allein der Anblick bringt Genießer in Pasta-Stimmung. Rezept auf Seite 18



Bandnudeln mit Paprikaschaum und Scampi

Fast festlich – und dabei ganz leicht zu machen.
Rezept auf Seite 18

PASTA FÜR ALLE FÄLLE



1 Capelli mit Trüffelsauce

Bild auf Seite 8

Zutaten für 2 Portionen

1 dünne Stange Lauch, Salz
150 g Schlagsahne
100 ml trockener Weißwein
100 ml Kalbsfond (ersatzweise Gemüsefond; Glas)
20 ml Amontillado-Sherry (medium)
1 eingelegte Trüffel
frisch gemahlener Pfeffer
180 g Capelli d'angelo (getrocknet; aus gut sortierten Lebensmittelläden; ersatzweise Spaghettini)

1. Lauch putzen, abbrausen, den weißen Teil in feine Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. In einem Sieb gut abtropfen lassen. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

2. Sahne, Wein, Fond und Sherry in einer Schwenkpfanne (Sauteuse) auf die Hälfte einkochen lassen. Trüffel in feine Scheiben hobeln, mit etwas Einlegflüssigkeit unter die Sahnesauce rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Lauchscheiben dazugeben.

3. Nudeln ins kochende Salzwasser geben und in 2-3 Minuten bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Pasta mit der Lauch-Trüffel-Sauce mischen und servieren.

Pro Portion: 670 kcal/2820 kJ
76 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 27 g Fett

Tipp: Frische Capelli d'angelo (aus dem italienischen Feinkostladen) sind in weniger als 1 Minute bissfest.



2 Öhrchennudeln mit Thai-Spargel

Bild auf Seite 9

Zutaten für 2 Portionen

180 g Orecchiette (Öhrchennudeln)
Salz
200 g Thai-Spargel (ersatzweise grüner Spargel)
200 g Schlagsahne
1 TL Sojasauce
100 g Butter- oder Fontina-Käse
grob geschroteter roter Pfeffer
einige frische Zweige Kerbel

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Vom Thai-Spargel (er ist sehr zart, braucht nicht geschält zu werden) nur die Enden abschneiden (beim grünen Spargel das untere Drittel schälen). Spargel 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. In eiskaltem Wasser abschrecken.

2. Sahne und Sojasauce in einer tiefen Pfanne oder Schwenkpfanne (Sauteuse) um ein Drittel einkochen. Käse klein würfeln, unter Rühren in der Sahne auflösen und salzen. Spargelstangen und die gut abgetropften Nudeln zur Käse-Sahne geben, alles miteinander vermischen und mit rotem Pfeffer und Kerbel bestreuen.

Pro Portion: 990 kcal/3320 kJ
68 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 46 g Fett



3 Wok-Nudeln mit Hähnchen und Shiitake-Pilzen

Bild auf Seite 10

Zutaten für 4 Portionen

250 g Somen-Nudeln (japanische Weizennudeln), Salz
2 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut und Knochen)
frisch gem. Pfeffer, 4 Möhren
150 g Zuckerschoten
200 g Shiitake-Pilze, 2-3 frische rote Chilischoten, 5 EL Erdnussöl, 4-5 frische Korianderzweige, 2 EL Erdnusskerne (ungesalzen), 3 EL Sojasauce
4 EL Chili-Chicken-Sauce (Fertigprodukt)

1. Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2. Fleisch abbrausen, trockentupfen, in dünne Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden oder nach Belieben mit dem Ziseliermesser von oben nach unten Streifen herausschneiden und die Möhren dann in Scheiben teilen. Zuckerschoten waschen, die Enden abschneiden. Schoten kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, in eiskaltem Wasser abschrecken. Pilze putzen und halbieren. Chilischoten längs aufschneiden, putzen, entkernen, abbrausen, sehr klein schneiden.

3. 2 EL Öl im Wok oder in einer breiten Pfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch kurz darin anbraten. Fleisch herausnehmen und beiseite stellen. Das restliche Öl (3 EL) erhitzen und nach und nach unter Rühren Möhren, Chilies, Pilze und Zuckerschoten darin anbraten.

4. Korianderblättchen abzupfen. Erdnüsse grob hacken. Somen-Nudeln und Fleisch unter das Gemüse mischen. Mit Sojasauce und Chili-Chicken-Sauce abschmecken und mit Erdnüssen und Koriander bestreut servieren.

Pro Portion: 685 kcal/2880 kJ
69 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 29 g Fett



4 Grüne Bandnudeln mit Lachs

Bild auf Seite 11

Zutaten für 4 Portionen

350 g grüne Bandnudeln
Salz, 1 Fenchelknolle
2 Möhren, ½ Bund Dill
50 g Butter, 20 ml Noilly Prat (trockener französischer Wermut)
125 ml trockener Weißwein
200 g Schlagsahne
frisch gemahlener Pfeffer
250 g frisches Lachsfilet
100 g Räucherlachs

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

2. Von der Fenchelknolle die grünen Blätter abschneiden, waschen und fein hacken. Knolle putzen, Strunk entfernen, Knolle halbieren und in hauchdünne Streifen schneiden. Möhren waschen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Dill abbrausen, trockenschütteln, Spitzen fein hacken. Butter aufschäumen lassen und das Gemüse darin andünsten. Mit Noilly Prat ablöschen, einkochen lassen, mit Wein und Sahne aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen, bei starker Hitze sämig einkochen lassen.

3. Lachsfilet abbrausen, trockentupfen und wie den Räucherlachs in Streifen schneiden.

Fortsetzung auf Seite 18

PASTA FÜR ALLE FÄLLE

Fortsetzung von Seite 16

Frische Lachsstreifen in die Sauce geben und in 2-3 Minuten darin gar werden lassen. Nudeln, Räucherlachsstreifen und Dill darunter mischen, kurz durchziehen lassen und mit Pfeffer übermahlen. Nudeln nach Belieben mit frischem Dill garnieren.

Pro Portion: 685 kcal/2880 kJ
69 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 29 g Fett



5 Gabelspaghetti und Würstchen-Ragout

Bild auf Seite 12

Zutaten für 4 Portionen

4 EL Öl
4 Paar Wiener Würstchen
2 Zwiebeln
1 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 EL Tomatenmark
1 TL gerebelter Oregano
1 Dose stückige Tomaten (375 g)
100 ml Fleischbrühe (Instant; ersatzweise Gemüsebrühe)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
100 g tiefgekühlte Erbsen
400 g Gabelspaghetti
frisch geriebener Parmesan

1. Öl in einer Pfanne erhitzen. Würstchen in dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln, im Öl glasig braten. Wurstscheiben dazugeben, mit anbraten. Paprikapulver, Tomatenmark und Oregano unterrühren, Tomaten dazugeben und mit Brühe aufgießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen darunter mischen und das Ganze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Nudeln unter das Würstchen-Ragout mischen und mit Parmesan bestreuen.

Pro Portion: 955 kcal/4020 kJ
76 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 56 g Fett



6 Farfalle mit Schinken und Brokkoli

Bild auf Seite 13

Zutaten für 4 Portionen

500 g Brokkoli, Salz, 350 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
150 g gekochter Schinken in Scheiben, 40 g Butter, 200 g Mascarpone, 150 g grob ger. Butterkäse oder junger Gouda

1. Brokkoli putzen, in Röschen teilen, Stiele klein schneiden. Alles abbrausen. In kochendem Salzwasser 5 Minuten blanchieren, eiskalt abschrecken, abtropfen lassen.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Abgießen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen, wie den Schinken würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Schinken und Brokkoli zugeben, kurz mit andünsten. Mascarpone und geriebenen Käse unterrühren und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Nudeln mit der Sauce vermischen, evtl. Basilikum überstreuen.

Pro Portion: 790 kcal/3320 kJ
68 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 43 g Fett



7 Muschelnudeln mit Morchelrahm

Bild auf Seite 14

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: MORCHELN ETWA 1 STUNDE EINWEICHEN
30 g getrocknete Morcheln
¼ l Milch, 350 g Conchiglie (Muschelnudeln)
Salz, 2 Schalotten
30 g Butter, 40 ml Portwein
125 ml Geflügelfond (Glas)
200 g Schlagsahne und 2 EL geschlagene Sahne
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL frisch gehackte Petersilie

1. Morcheln in einer Mischung aus Milch und 125 ml Wasser mind. 1 Stunde einweichen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Einweichflüssigkeit auffangen. Diese Flüssigkeit durch einen Kaffeefilter gießen, beiseite stellen. Morcheln sorgfältig waschen, dabei darauf achten, dass alle Sandkörnchen entfernt werden.

2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

3. Schalotten abziehen, würfeln, in der Butter glasig dünsten. Morcheln zugeben, mit andünsten. Portwein und Morchelsud angießen, ca. um ⅓ einkochen lassen.

4. Morcheln mit einem Schaumlöffel herausnehmen. Bratensatz mit Fond und flüssiger Sahne aufgießen. Bei starker Hitze sämig einkochen lassen. Sauce mit dem Stabmixer schaumig aufschlagen, geschlagene Sahne unterziehen. Morcheln untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen. Sauce mit den Nudeln vermischen, mit Petersilie bestreuen, servieren.

Pro Portion: 600 kcal/2520 kJ
67 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 29 g Fett



8 Bandnudeln mit Paprikaschaum und Scampi

Bild auf Seite 15

Zutaten für 4 Portionen

2 gelbe oder orangefarbene Paprikaschoten
1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte
5 EL Olivenöl
200 ml Hummerfond (Glas; ersatzweise Fischfond; aus der Feinkostabteilung)
Salz
frisch gem. weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
16 rohe Scampi mit Schale
350 g Fettuccine (Bandnudeln)
100 g Keniabohnen
1-2 TL Balsamico-Essig
2 EL geschlagene Sahne
30 g Butter

1. Paprikaschoten halbieren und putzen, Kerne entfernen. Paprika abbrausen und in Stücke schneiden. Knoblauch und Schalotte abziehen und klein schneiden.

2. 2 EL Olivenöl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin andünsten. Fond angießen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Zugedeckt etwa 20 Minuten köcheln lassen.

3. Von den Scampi die Köpfe abtrennen und die Scampi mit der Schale halbieren. Jeweils den schwarzen Darmfaden mit einem spitzen Messer entfernen.

4. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Bohnen abbrausen, die Enden abschneiden und die Bohnen 3-4 Minuten mit den Nudeln mitkochen. Nudeln und Bohnen in ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

5. Restliches Öl (3 EL) in einer Pfanne erhitzen, die Scampi darin auf beiden Seiten kurz anbraten.

6. Paprikasauce mit dem Stabmixer fein pürieren, dann durch ein Sieb streichen und mit Essig, Salz und Pfeffer würzen. Sauce noch mal schaumig aufschlagen und dabei die geschlagene Sahne hinzufügen.

7. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen und die Nudeln mit den Bohnen darin kurz schwenken. Paprikaschaum dekorativ auf Tellern verteilen. Nudeln und Bohnen sowie die gebratenen Scampihälften darauf anrichten und servieren.

Pro Portion: 705 kcal/2970 kJ
67 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß, 27 g Fett

Alles, was gut ist: Rein damit



Makkaroni mit Kräuterkruste

Darunter schmurgeln noch Möhre, Sellerie und Räucherspeck mit.
Rezept auf Seite 26

und pasta!

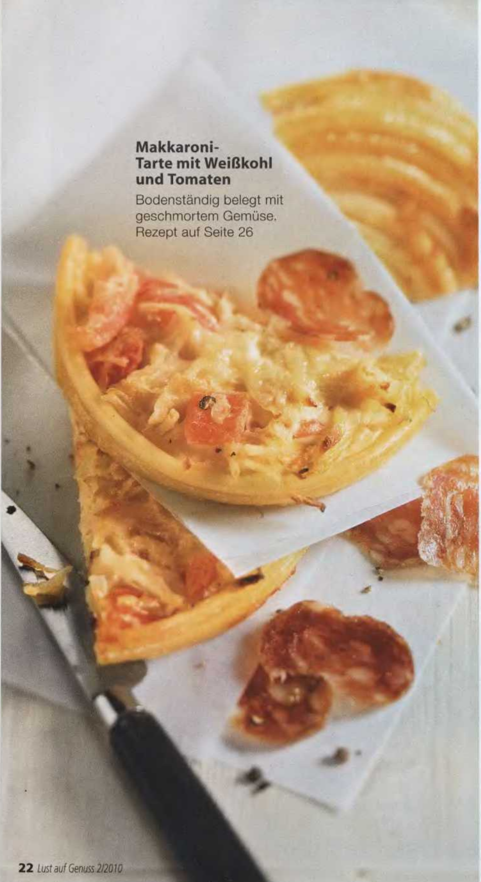
Wenn Makkaroni, Muschelnudeln & Co. sich im Ofen den Geschmack und die Würze ihrer Partner einverleiben, ist es kein Wunder, dass wir so gern zugreifen



Überbackene Muschelnudeln

Saftig, würzig, mit pikanter Hackfleischfüllung. Rezept auf Seite 26

Drei besonders heiße Tipps für Genießer



Makkaroni-Tarte mit Weißkohl und Tomaten

Bodenständig belegt mit geschmortem Gemüse. Rezept auf Seite 26



Fenchel-Lasagne mit Lachs-Carpaccio

Fein gemacht mit mariniertem Edelfisch. Rezept auf Seite 28





Crespelle mit Ziegenkäse und Birnen-Vinaigrette

Appetitlich serviert mit Radicchio. Rezept auf Seite 28



Tortellini-Pilz-Auflauf

Herzhaft gefüllt, mit Scamorza überbacken. Kaum Arbeit, viel Zeit zum Genießen. Rezept auf Seite 28

Und das kann es ruhig auch öfter geben…



Auberginen-Pasta

Hörnchennudeln in Tomatensauce, mit Käse goldgelb gratiniert. Rezept auf Seite 29

NUDELN AUS DEM OFEN



1 Makkaroni mit Kräuterkruste

Bild auf Seite 20

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre, 1 Stange Sellerie
50 g durchwachsener Räucherspeck, 40 g Butter
400 g Kalbshackfleisch (beim Metzger vorbestellen; ersatzweise Schweinehack)
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, geriebene Muskatnuss
½ TL Thymianblättchen
125 ml trockener Weißwein
125 ml Kalbsfond (Glas; ersatzweise Gemüsefond)
125 g Schlagsahne
400 g Makkaroni
300 g Mozzarella
1 Bund gemischte Frühlingskräuter (z.B. Oregano, Basilikum und Petersilie)
3-4 EL Semmelbrösel
3 EL Olivenöl

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen, Möhre schälen. Sellerie putzen. Alles ebenso wie den Speck klein würfeln. Vorbereitetes Gemüse in 30 g erhitzter Butter andünsten, nach und nach Hackfleisch darunter rühren. Mischung kräftig anbraten, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Thymian würzen. Mit Wein, Fond und Sahne aufgießen. Bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und gut abgetropft unter die Fleischsauce mischen.

3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine längliche Auflaufform mit restlicher Butter (10 g) einfetten, Makkaroni-Fleisch-Mix hineingeben.

4. Mozzarella würfeln. Blättchen der Kräuter abzupfen, fein hacken. Käse und Kräuter mit Bröseln und Öl mischen und gleichmäßig auf dem Auflauf verteilen. Auflauf im Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 30 Minuten knusprig backen.

Pro Portion: 990 kcal/4160 kJ
76 g Kohlenhydrate, 53 g Eiweiß, 50 g Fett



2 Überbackene Muschelnudeln

Bild auf Seite 21

Zutaten für 4 Portionen

400 g große Conchiglie (Muschelnudeln), Salz
100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)
je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, 1 Zucchini
50 g schwarze Oliven (in Ringen; Glas), 2 Zweige Rosmarin, 250 g Hackfleisch (gemischt), Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
2 EL Balsamico-Essig
1 TL schwarze Pfefferkörner
Olivenöl für die Form
150 g Taleggio (ital. Weichkäse)

1. Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen.

2. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln. Zucchini waschen, putzen, in Würfel schneiden. Oliven in kleine Stücke schneiden. Rosmarinnadeln abzupfen und klein hacken.

3. 2 EL von dem Tomatenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Zwiebel und des Knoblauchs darin andünsten. Hackfleisch zugeben und krümelig braten. Salzen und pfeffern.

4. Zucchini zugeben, weitere 5 Minuten mitbraten. Getrocknete Tomaten und Oliven zufügen. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin abschmecken.

5. Für die Sauce übrige Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einem Topf anbraten. Tomaten zugeben. Mit Salz und Balsamico-Essig abschmecken. Pfefferkörner leicht zerdrücken, zugeben.

6. Eine ofenfeste Form mit Olivenöl auspinseln. Tomatensauce in der Form verteilen. Muschelnudeln mit der Zucchini-Hack-Masse füllen, in die Form setzen. Käse darüber bröckeln. Unter dem Backofengrill 10 Minuten überbacken.

Pro Portion: 720 kcal/3030 kJ
77 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 30 g Fett



3 Makkaroni-Tarte mit Weißkohl und Tomaten

Bild auf Seite 22

Zutaten für 4 Portionen

250 g Makkaroni, Salz
1 EL Olivenöl, 3 EL Butter
700 g Weißkohl
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Zwiebel (120 g)
4 EL Pflanzenöl, Zucker
2 Tomaten (220 g)
150 g Crème fraîche
1 Ei
3 Zweige Dill
1 Scheibe Toastbrot
100 g geriebener Käse
80 g Salami in dünnen Scheiben

1. Backofen auf 170 Grad (Umluft: 150 Grad) vorheizen. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen, in ein Sieb abgießen und mit dem Olivenöl beträufeln.

2. Eine runde, ofenfeste Form (28 cm Ø) mit 2 EL Butter einfetten. Weißkohl vom Strunk befreien, in 2 cm große Rauten schneiden. Kohl mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchkneten.

3. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Pflanzenöl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen, Zwiebel darin 3 Minuten anbraten. Kohl mit 1 Prise Zucker zugeben. Weißkohl zugedeckt bei kleiner Hitze in 20 Minuten weich garen.

4. Tomaten ½ Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken, häuten, vierteln, jeweils den Strunk entfernen. Tomaten entkernen, in Streifen teilen.

5. Crème fraîche mit dem Ei verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Dillspitzen hacken. Toast im elektrischen Alleszerkleinerer fein reiben, mit dem Käse vermischen. Kohl mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

6. Nudeln kreisförmig in die Form legen, dabei einen Rand formen. Etwas Creme und Käse-Brösel-Mischung darauf verteilen. Kohl, Tomaten, restliche Creme und übrige Käsemischung einschichten. Mit restlicher Butter (1 EL) in Flöckchen belegen. Mit Alufolie zudecken, Makkaroni-Tarte im Ofen 25 Minuten backen. Folie entfernen, Temperatur auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad) erhöhen. Tarte in weiteren 15 Minuten goldbraun backen.

7. Tarte aus dem Ofen nehmen, stürzen. Mit den Salamischeiben belegen und servieren.

Pro Portion: 780 kcal/3280 kJ
60 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 48 g Fett

Fortsetzung auf Seite 28

NUDELN AUS DEM OFEN

Fortsetzung von Seite 26



4 Fenchel-Lasagne mit Lachs-Carpaccio

Bild auf Seite 22/23

Zutaten für 4 Portionen

300 g Fenchel (200 g geputzt)
1 Schalotte (40 g)
2 EL Butter, ½ TL Mehl
140 g Schlagsahne, Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer
6 Lasagne-Nudelplatten (ohne Vorkochen)
4 EL Olivenöl
1 EL geriebener Emmentaler
125 g Mozzarella
2 EL Limettensaft
2 Prisen brauner Zucker
Meersalz
½ Bund Schnittlauch
320 g frisches Lachsfilet ohne Haut (Sushi-Qualität)
AUSSERDEM
1 runder Ausstecher (7 cm Ø)
4 ofenfeste runde Förmchen (à 8 cm Ø und 4 cm Höhe)

1. Fenchel waschen, putzen und vierteln, Strunk entfernen. Fenchel in dünne Streifen schneiden, Fenchelgrün fein hacken. Schalotte abziehen, fein würfeln.

2. In einem Topf (20 cm Ø) 1 EL Butter erhitzen, Schalotte in 3 Minuten glasig dünsten. Fenchel und Mehl zugeben, durchrühren. 100 g Sahne angießen, sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

3. Lasagne-Platten in reichlich Salzwasser mit 1 EL Öl in etwa 5 Minuten bissfest kochen. Abgießen, mit 1 EL Öl beträufeln. Förmchen mit übriger Butter (1 EL) fetten, am Boden mit Käse bestreuen.

4. Mozzarella halbieren, in dünne Scheiben teilen. Backofen auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad) heizen. Aus den Nudelplatten 12 Stücke in Förmchengröße ausstechen.

5. Fenchel mit Fenchelgrün verfeinern. Beginnend mit einer Nudelplatte abwechselnd Fenchelgemüse und Nudeln in die Förmchen verteilen, mit einer Nudelschicht abschließen. Mit Mozzarella belegen, pro Förmchen mit 1 EL der übrigen Sahne (40 g) begießen. Mit Alufolie bedecken.

6. Im Ofen 20 Minuten backen, nach 10 Minuten Folie entfernen. Limettensaft mit braunem Zucker, etwas Meersalz, Pfeffer, übrigem Öl (2 EL) verrühren.

7. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, zur Marinade geben. Lachs in dünne Scheiben schneiden.

8. Formen aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten ruhen lassen. Lasagne aus der Form heben, mit Lachs anrichten. Lachs mit Marinade beträufelt servieren.

Pro Portion: 485 kcal/2040 kJ
22 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 33 g Fett



5 Crespelle mit Ziegenkäse und Birnen-Vinaigrette

Bild auf Seite 23

Zutaten für 4 Portionen

25 g Mehl, 3 Eier
50 ml Milch
4 EL Olivenöl, Salz
2 EL Pflanzenöl zum Braten
2 Zweige Thymian
150 g Ziegenfrischkäse
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter, 1 Birne (250 g)
4 EL Weißweinessig
2 EL Ahornsirup
1 Radicchio (250 g)
1 Zweig glatte Petersilie
2 EL gehackte Walnüsse
AUSSERDEM
4 ofenfeste Förmchen oder Tassen (Inhalt: à 150 ml)

1. Mehl mit 1 Ei, Milch, 1 EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Pflanzenöl in einer Pfanne (20 cm Ø) erhitzen, nacheinander 4 dünne Crêpes backen.

2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Für das Wasserbad in einem Bräter oder einem Topf etwas Wasser (etwa 2 cm hoch) aufkochen lassen, 2 Blätter Küchenpapier hineinlegen. Thymianblättchen fein hacken. Übrige 2 Eier trennen. Ziegenkäse mit Eigelben verrühren, mit Thymian, Salz, Pfeffer würzen. Eiweiße nicht zu steif schlagen, unter die Käsecreme heben.

3. Förmchen oder Tassen mit Butter einfetten, jeweils 1 Crêpe hineinlegen. Käsemasse darin verteilen. Förmchen oder Tassen ins heiße Wasserbad stellen und im Ofen ca. 12 Minuten backen.

4. Inzwischen Birne waschen, evtl. schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln oder in feine Spalten schneiden. Essig mit Sirup, Salz, Pfeffer und übrigem Olivenöl (3 EL) verrühren. Birne darin einlegen.

5. Radicchio putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen. Salatblätter auf vier Teller verteilen, mit der Birnen-Vinaigrette beträufeln. Petersilienblättchen fein hacken. Nüsse und Petersilie überstreuen. Soufflés aus dem Ofen nehmen und dazuservieren.

Pro Portion: 500 kcal/2100 kJ
20 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 33 g Fett



6 Tortellini-Pilz-Auflauf

Bild auf Seite 24

Zutaten für 4 Portionen

30 g getrocknete Steinpilze
250 g frische, möglichst kleine Steinpilze
1 Zwiebel
60 g Butter oder Margarine
½ TL Thymianblättchen
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
20 ml Portwein
125 ml Kalbsfond (Glas; ersatzweise Gemüsefond)
200 g Schlagsahne
2 Packungen Tortellini mit Fleisch- oder Spinatfüllung (à 250 g; Kühlfach; siehe Tipp unten), ½ Bund glatte Petersilie
2 Eigelb
150 g Scamorza (geräucherter Mozzarella)

1. Getrocknete Steinpilze in ca. ¼ l lauwarmem Wasser einweichen. Frische Steinpilze putzen, in Scheiben teilen. Zwiebel abziehen, würfeln. 30 g Butter oder Margarine in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Thymianblättchen mit den frischen Pilzen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

NUDEL-TIPP: FRISCH & WÜRZIG

Ideal für den Tortellini-Pilz-Auflauf sind gefüllte **frische Nudeln** aus dem **Kühlregal** (z.B. von Hilcona). Die Nudeln sind bereits vorgekocht und können daher direkt in die Auflaufform. Auch geschmacklich punkten die frischen Nudeln: Sie schmecken viel intensiver als die getrockneten. Ob klassisch mit Ricotta und Spinat oder etwas feiner mit Gorgonzola und Birne – da findet jeder seine Lieblingsfüllung. Zusatzplus: Die Nudeln werden **ohne Konservierungsstoffe**, Geschmacksverstärker, Aromen und Farbstoffe hergestellt.





Foto: Werkfoto 2

So lange anbraten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist. Portwein zugeben, einkochen lassen.

2. Eingeweichte Pilze in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Flüssigkeit auffangen. Pilze ebenfalls in die Pfanne geben, mit Fond, Sahne und etwa 100 ml der Pilz-Einweichflüssigkeit aufgießen. Sämig einkochen lassen.

3. Tortellini nach Packungsangabe bissfest kochen, in einem Sieb gut abtropfen lassen und unter die Pilzsauce mischen. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

4. Auflaufform mit 10 g Butter (etwa 1 EL) einfetten. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Eigelbe und Petersilie unter die Nudel-Pilz-Mischung rühren, in die Form füllen. Scamorza reiben, die Hälfte davon untermischen. Auflauf mit restlichem Käse bestreuen, übrige Butter (ca. 20 g) in Flöckchen darüber geben. Im Ofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

Pro Portion: 725 kcal/3050 kJ
52 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 44 g Fett



7 Auberginen-Pasta

Bild auf Seite 25

Zutaten für 4 Portionen

150 g Hörnchennudeln
Salz, 2 kleine Auberginen
2 EL Mehl
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 Zwiebel, 1 Lorbeerblatt
1 Zweig Thymian
1 Dose stückige Tomaten (480 g)
frisch gemahlener Pfeffer
200 g Salami (in 3 mm dicken Scheiben)
100 g frisch geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano)
100 g Schlagsahne
4 Eier
geriebene Muskatnuss
etwa 400 g Cocktailtomaten
nach Belieben ½ Bund Basilikum

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Auberginen abbrausen, putzen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden, salzen und in Mehl wenden. Knoblauch abziehen, 1 Zehe in 2 EL Olivenöl goldbraun braten, herausnehmen. Im Knoblauchöl die Auberginen portionsweise goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Zwiebel abziehen, wie die übrige Knoblauchzehe klein würfeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Lorbeerblatt, Thymian und stückige Tomaten zugeben. Salzen, pfeffern und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Auflaufform (28 cm Ø) oder eine Tarte-Form mit hohem Rand mit 1 EL Öl einfetten. Die Hälfte der Nudeln hineingeben. Auf die Nudeln abwechselnd eine Schicht Auberginen- und Salamischeiben legen und jeweils mit einer dünnen Schicht Nudeln zudecken. Zwischen jede Schicht etwas Tomatensauce und Käse verteilen.

5. Sahne und Eier gründlich verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gleichmäßig auf der Tarte verteilen. Cocktailtomaten waschen, vierteln. Oberfläche der Tarte mit restlicher Sauce bestreichen. Tomaten darauf verteilen, mit übrigem Käse bestreuen, mit restlichem Öl (1 EL) beträufeln. Im Ofen auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Evtl. mit Basilikumblättchen bestreuen. Die Tarte schmeckt warm und kalt.

Pro Portion: 775 kcal/3260 kJ
41 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 52 g Fett

Mamma Marias Küchenschätze

Mit einem liebevoll gemachten Kochbuch setzt die Sizilianerin Cettina Vicenzino ihrer Mutter ein Denkmal – als Dank für die wunderbaren Gerichte, mit denen sie liebevoll ihre Familie verwöhnte und später auch die Gäste ihres Kölner Lokals



Mamma Maria (r.) stammt aus dem kleinen Dorf Militello in Val di Catania. Was es über die Küche Siziliens zu wissen gibt, hat sie ihrer Tochter Cettina verraten



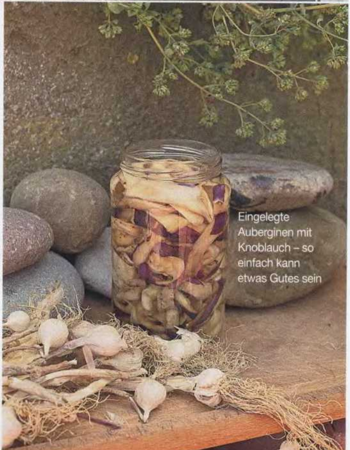
Spaghetti, Sardellen, Pecorino und Knoblauch – mehr brauchten die Kutscher nicht, um sich unterwegs auf offenem Feuer ein leckeres Essen zu kochen. Deshalb wird das Gericht noch heute Spaghetti a carrettera genannt, Kutscher-Nudeln



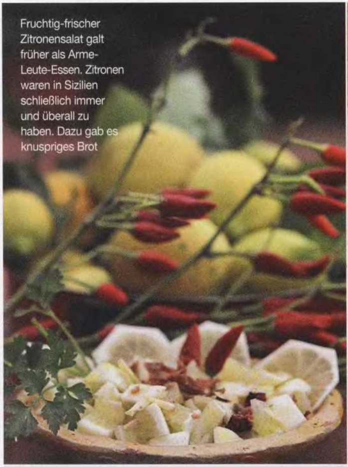
Sizilianische Impressionen: Auch auf den kleinsten Flecken grünt und blüht es

Essen für die Seele

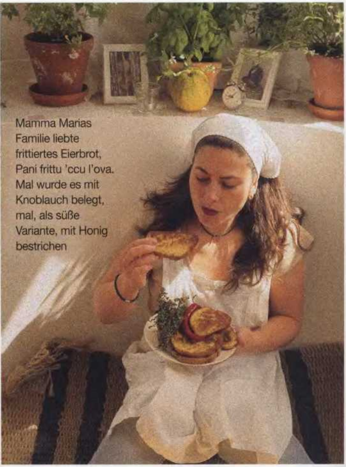
Der Duft in Mammas Küche war für die Künstlerin und Fotografin Cettina Vicenzino, 41, der Inbegriff von Glück. Er stand für Wärme, Frieden und Geborgenheit. Drei bis vier Gänge gehörten zum täglichen Ritual: immer Pasta, ganz viel Gemüse, manchmal Deftiges mit Fleisch, wie Scaluppini o' marsala, Kalbsmedaillons in sämiger Weinsauce. Sizilianische Köstlichkeiten, deren Rezepte von einem Ort zum nächsten variieren, ja sogar von Familie zu Familie. Für die gebürtige Italienerin haben Essen wie diese „eine fast heilende Wirkung für Körper und Seele". 80 der besten Rezepte ihrer Mutter hat sie jetzt in dem Kochbuch „Mamma Maria!" veröffentlicht. Zusammen →



Eingelegte Auberginen mit Knoblauch – so einfach kann etwas Gutes sein

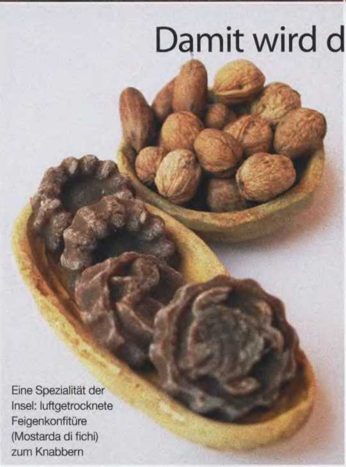


Fruchtig-frischer Zitronensalat galt früher als Arme-Leute-Essen. Zitronen waren in Sizilien schließlich immer und überall zu haben. Dazu gab es knuspriges Brot



Mamma Marias Familie liebte frittiertes Eierbrot, Pani frittu 'ccu l'ova. Mal wurde es mit Knoblauch belegt, mal, als süße Variante, mit Honig bestrichen

Damit wird das Leben zum *Fest*



Eine Spezialität der Insel: luftgetrocknete Feigenkonfitüre (Mostarda di fichi) zum Knabbern

→

mit launigen Erinnerungen und Familiengeschichten entstand eine Hommage an eine Frau, die es versteht, auch aus einfachen Zutaten wie Tomaten und Auberginen, Brot und Eiern Großartiges zu kreieren – weil sie mit Liebe kocht. Damit begeisterte sie auch jahrelang die Gäste ihres Restaurants im Kölner „Exil", ehe sie sich in ihrer Heimat zur Ruhe setzte. Aber was heißt Ruhe – ihre Lieben zu verwöhnen, das lässt sie sich nach wie vor nicht nehmen.



Cettina Vicenzino, Mamma Maria! Familienrezepte aus Sizilien. Christian Verlag, 225 Seiten, 24,95 €



Nach erfolgreichen Jahren als Kölner Restaurant-Besitzerin kehrte Maria zurück in ihre Heimat, wo sie ihren Lebensabend verbringt

Fotos: Cettina Vicenzino, Christian Verlag



Zeitlos glücklich

klassisch

Bandnudeln mit Basilikum-Pesto

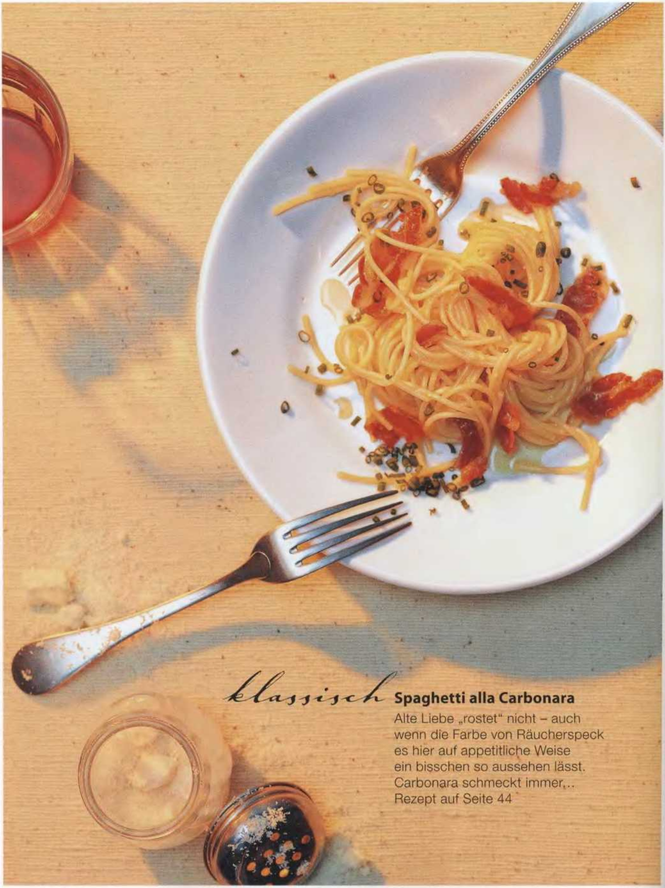
Pasta mit der Würze Italiens.
Rezept auf Seite 44

mit Spaghetti & Co.

Bandnudeln mit Basilikum-Pesto, Spaghetti alla Carbonara, Lasagne mit Kalbfleisch: Wer kennt und liebt sie nicht, die Klassiker? Auf dieser und den nächsten Seiten bereichern wir die Nudelszene mit köstlichen Variationen



trendy **Penne mit Rucola-Pesto**
Statt Pinienkerne kommen Mandeln in die Kräuterpaste. Rezept auf Seite 44



klassisch **Spaghetti alla Carbonara**

Alte Liebe „rostet" nicht – auch wenn die Farbe von Räucherspeck es hier auf appetitliche Weise ein bisschen so aussehen lässt. Carbonara schmeckt immer...

Rezept auf Seite 44

Sanftes Bad in delikaten Saucen

Zwei Gerichte, die auch gelingen, wenn der Kühlschrank fast leer ist. Denn Eier, Milch, Sahne und Käse hat man immer. Und Nudeln finden sich im Vorratsschrank



trendy

Tagliatelle mit Fontina

Die helle Freude mit würziger Käse-Sahne-Sauce. Rezept auf Seite 44



klassisch

Lasagne mit Kalbfleisch

Schön deftig und man kann nie genug davon bekommen.

Rezept auf Seite 45

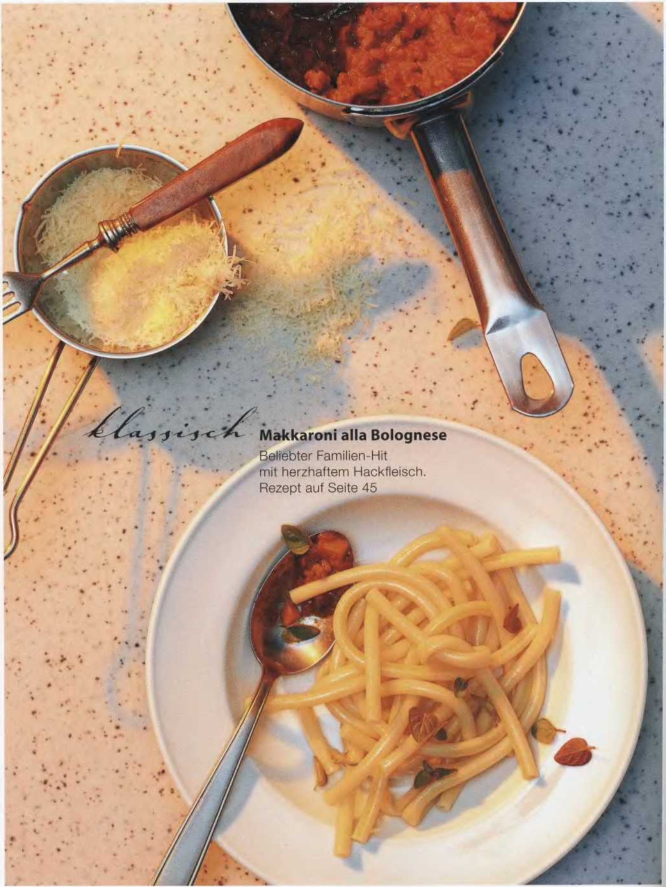
Alles Gute unter Dach und Fach

Lasagne – Schicht für Schicht immer wieder ein Gedicht. Ob klassisch mit Hackfleisch oder aus der modernen Küche mit Gemüse und Gorgonzola-Sauce



trendy **Gemüse-Lasagne**

Eine Delikatesse – saftig, lecker und ganz ohne Fleisch. Rezept auf Seite 45



klassisch

Makkaroni alla Bolognese

Beliebter Familien-Hit
mit herzhaftem Hackfleisch.
Rezept auf Seite 45

Herzhafte Grüße aus dem Süden

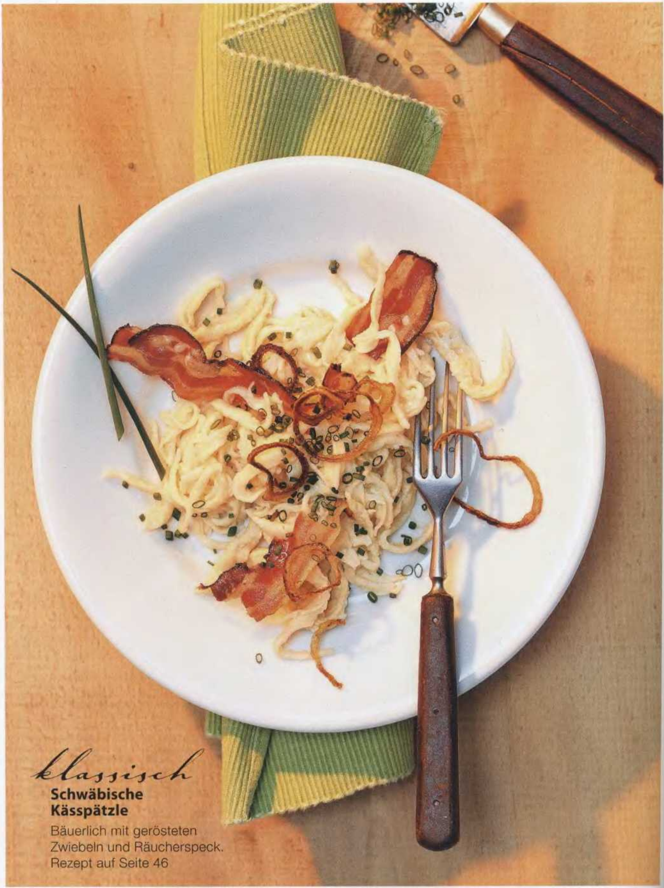
Was Makkaroni und Penne hier an mediterraner Würze über sich ergehen lassen, bringt den Pasta-Freund ins Schwärmen: Frisch von der Leber weg dankt er für das herzhafte Vergnügen



trendy

Penne mit Hühnerleber-Ragout

Mit Sherry und Sherry-Essig raffiniert verfeinert und mit der Frische von Basilikum serviert. Rezept auf Seite 46



klassisch

Schwäbische Kässpätzle

Bäuerlich mit gerösteten Zwiebeln und Räucherspeck.

Rezept auf Seite 46

Wenn die Spätzle mit dem Käse...

Eine heiße Verbindung – von Freunden deutscher Hausmannskost gern gesehen.
Und wir sind sicher, dass diese beiden auch in Ihrer Familie begeistert aufgenommen werden



trendy **Pilzspätzle**

Pikant mit geräuchertem Mozzarella und Steinpilzen. Rezept auf Seite 46

NUDELKLASSIKER & NEWCOMER



1 Bandnudeln mit Basilikum-Pesto

Bild auf Seite 34

Zutaten für 4 Portionen

100 g Pinienkerne, 1 gr. Bund Basilikum, 2-3 Knoblauchzehen
50 g frisch geriebener alter Pecorino oder Grana Padano
100 ml Olivenöl
Salz, frisch gem. Pfeffer
1 große Kartoffel (mehlig kochend)
100 g junge grüne Bohnen
400 g Trenette (Bandnudeln)

1. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann abkühlen lassen.

2. Basilikumblättchen abzupfen, klein schneiden. Knoblauch abziehen und würfeln. Basilikum und Knoblauch im elektrischen Alleszerkleinerer mixen. Nach und nach den Käse zugeben und alles zu einer dicken Paste verrühren. Öl in einem dünnen Strahl zugießen, untermixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Kartoffel waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Bohnen putzen und ein- oder zweimal durchbrechen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffel darin 5 Minuten vorkochen. Dann Bohnen und Nudeln dazugeben, in 8-10 Minuten bissfest garen.

4. Nudeln, Bohnen und Kartoffelwürfel in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

5. Pasta-Kartoffel-Mischung in eine Schüssel geben und mit dem Pesto vermischen. Falls nötig, mit etwas Kochwasser geschmeidiger machen. Evtl. mit Basilikum garnieren, sofort servieren.

Pro Portion: 590 kcal/2480 kJ
73 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 24 g Fett



2 Penne mit Rucola-Pesto

Bild auf Seite 35

Zutaten für 4 Portionen

3 Bund Rucola
2 Knoblauchzehen
1 EL grobes Meersalz
30 g Mandeln ohne Häutchen
50 g frisch geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano)
6-8 EL Olivenöl
frisch gemahlener Pfeffer
400 g Penne (Röhrennudeln)
Salz

1. Rucola abbrausen, trockenschütteln, die Stiele entfernen. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Knoblauch mit Rucola, Meersalz, Mandeln und dem in kleine Stücke zerbröckelten Käse im elektrischen Alleszerkleinerer rasch pürieren und dabei das Öl zugießen. Pesto mit Pfeffer würzen.

2. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dabei etwas Kochwasser auffangen.

3. Nudeln in eine große Schüssel geben, das Rucola-Pesto darunter mischen und – falls nötig – mit etwas Nudelkochwasser geschmeidiger machen. Penne mit Rucola-Pesto sofort servieren.

Pro Portion: 585 kcal/2460 kJ
73 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 25 g Fett

Tipp: Für Pesto sollten Sie die Zutaten unbedingt rasch verarbeiten, damit sich beim Mixen keine Wärme entwickeln kann. Dadurch würden die frischen Kräuter ihre leuchtend grüne Farbe verlieren.



3 Spaghetti alla Carbonara

Bild auf Seite 36

Zutaten für 4 Portionen

400 g Spaghetti, Salz
100 g Pancetta oder durchwachsener Räucherspeck in Scheiben, 1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
30 g Butter, 2 Eier und 3 Eigelb
4 EL Milch
60 g frisch geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano)
½ Bund Schnittlauch
frisch gemahlener Pfeffer

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

2. Inzwischen Speck in schmale Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und in Öl und Butter goldgelb braten. Knoblauch herausnehmen und die Speckstreifen im Bratfett glasig braten.

3. Eier, Eigelbe und Milch in einer Schüssel gründlich verquirlen, salzen und den geriebenen Käse untermischen.

4. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Spaghetti in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Eier-Mischung zu den Speckstreifen geben, die Nudeln hinzufügen und sofort – am besten mit zwei Gabeln – durchmischen. Spaghetti von der Kochstelle nehmen, die Eier dürfen nicht stocken.

5. Spaghetti mit Pfeffer und Schnittlauchröllchen bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion: 640 kcal/2690 kJ
71 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 27 g Fett



4 TITELREZEPT Tagliatelle mit Fontina-Käse

Bild auf Seite 37 und im Titelbild

Zutaten für 4 Portionen

400 g Tagliatelle (Bandnudeln), Salz
100 g gekochter Schinken in Scheiben
½ Bund Basilikum
200 g Schlagsahne
150 g geriebener Fontina-Käse
4 Eigelb
frisch gemahlener Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

2. Schinkenscheiben klein würfeln. Basilikumblättchen abzupfen und klein schneiden. Sahne in einer Schwenkpfanne (Sauteuse) etwa um ein Drittel einkochen lassen. Käse dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Vom Herd nehmen, Schinkenwürfel, Eigelbe und Basilikum unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen, mit der Käse-Schinken-Sauce vermischen und sofort servieren.

Pro Portion: 715 kcal/3010 kJ
71 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 33 g Fett



5 Lasagne mit Kalbfleisch

Bild auf Seite 38

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DAS FLEISCHRAGOUT
100 g frische Steinpilze
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
1 Bund Suppengemüse
20 g Butter
250 g Kalbshackfleisch (beim Metzger vorbestellen)
1 EL Tomatenmark
1 TL frische Thymianblätter
250 ml Fleischbrühe (Instant; ersatzweise Instant-Gemüsebrühe), 125 ml trockener Weißwein, Salz, frisch gem. Pfeffer, 100 g Schlagsahne
FÜR DIE BÉCHAMELSAUCE
40 g Butter, 40 g Mehl
½ l Milch, Salz
frisch geriebene Muskatnuss
FÜR DIE TOMATENSAUCE
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 1 Dose stückige Tomaten (375 ml), 125 ml Fleischbrühe (Instant; ersatzweise Instant-Gemüsebrühe)
½ TL gerebelter Oregano
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
AUSSERDEM
Butter oder Margarine für die Form und Butter zum Überbacken, 250 g Lasagne-Nudelblätter (ohne Vorkochen)
100 g frisch geriebener mittelalter Gouda

1. Pilze putzen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, Suppengemüse putzen, abbrausen und alles in kleine Würfel schneiden. Gemüse und Pilze in der Butter andünsten. Hackfleisch, Tomatenmark und Thymian dazugeben und das Hackfleisch krümelig braten. Mit Brühe und Wein aufgießen, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen. Sahne unterrühren und die Sauce ohne Deckel in weiteren 15 Minuten sämig einkochen.

2. Für die Béchamelsauce Butter zerlassen, Mehl darunter rühren. Aufschäumen lassen, dann nach und nach Milch dazugießen und glatt rühren. Sauce 10 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

3. Für die Tomatensauce Knoblauch und Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in heißem Olivenöl glasig dünsten. Stückige Tomaten darunter rühren, Brühe angießen und mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Tomatensauce 10 Minuten köcheln lassen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Boden einer gefetteten rechteckigen Auflaufform mit einer Lage Nudelplatten auslegen. Jeweils etwas Kalbfleischragout, Béchamelsauce, Tomatensauce und geriebenen Käse darüber verteilen und mit Nudelplatten belegen. So fortfahren, bis alle Zutaten verbraucht sind. Dabei mit Tomatensauce abschließen und diese dick mit Käse bestreuen, Butter in Flöckchen darauf legen. Lasagne im Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 45 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion: 860 kcal/3650 kJ
64 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 47 g Fett



6 TITELREZEPT Gemüse-Lasagne

Bild auf Seite 39 und im Titelbild

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DIE FÜLLUNG
500 g frische Spinatblätter
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl, Salz
frisch geriebene Muskatnuss
250 g braune Champignons
2 kleine Zwiebeln
50 g Butter oder Margarine
2 EL frisch gehackte Petersilie
1 Bund junge Möhren mit Grün
20 ml Amontillado-Sherry (medium)
FÜR DIE GORGONZOLA-SAUCE
300 g Schlagsahne
125 g Gorgonzola
1 EL Balsamico-Essig
AUSSERDEM
40 g Butter oder Margarine
250 g grüne Lasagne-Nudelblätter (ohne Vorkochen)
nach Belieben Pinienkerne
Basilikum zum Garnieren

1. Für die Füllung Spinat verlesen und gründlich waschen. Knoblauch abziehen, klein würfeln und in Öl glasig dünsten. Die tropfnassen Spinatblätter dazugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Spinat mit Salz und Muskat herzhaft abschmecken.

2. Pilze putzen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, klein würfeln und die Hälfte davon in 30 g Butter oder Margarine mit den Pilzen braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Petersilie untermischen.

3. Von den Möhren das Grün abschneiden, abbrausen, die inneren zarten Blätter fein hacken und beiseite legen. Möhren waschen, schälen und in feine Würfel schneiden. Die übrigen Zwiebelwürfel im restlichen Fett (20 g) andünsten, die Möhren dazugeben und mit Sherry aufgießen. Möhren zugedeckt in wenigen Minuten bissfest garen. Salzen und die gehackten Möhrenblätter untermischen.

4. Für die Sauce Schlagsahne zum Kochen bringen, um ein Drittel einkochen lassen. Gorgonzola stückchenweise unterrühren und in der Sahne schmelzen lassen. Sauce mit Balsamico-Essig abschmecken.

5. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Eine längliche Auflaufform mit 1 EL Butter oder Margarine einfetten, mit einer Lage Lasagne-Blätter auslegen. Spinat darauf verteilen, mit Nudelblättern bedecken. Dann die Pilze einfüllen und mit Nudelblättern belegen. Darauf die Möhren verteilen. Mit Nudelblättern abschließen und mit der dünnflüssigen Gorgonzola-Sauce begießen. Nach Belieben mit Pinienkernen bestreuen. Das übrige Fett in Flöckchen auf der Lasagne verteilen.

6. Lasagne im heißen Ofen auf der mittleren Schiene in etwa 40 Minuten goldbraun backen. Zum Servieren Gemüse-Lasagne mit Basilikum garnieren.

Pro Portion: 785 kcal/3300 kJ
54 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 53 g Fett



7 Makkaroni alla Bolognese

Bild auf Seite 40

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: MUSS CA. 1 STUNDE KÖCHELN
10 g getrocknete Steinpilze
60 g durchwachsener Räucherspeck, 1 Möhre
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
2 Stangen Sellerie, 30 g Butter
250 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Tomatenmark
Salz, frisch gemahlener Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (375 g), 100 ml trockener Rotwein, 100 ml Fleischbrühe (Instant; ersatzw. Instant-Gemüsebrühe), 1 TL gerebelter Oregano, 3-4 EL Schlagsahne
350 g Makkaroni
80 g frisch geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano)

1. Pilze 30 Minuten in Wasser einweichen, dann in ein Sieb abgießen und klein schneiden.

2. Inzwischen den Speck klein würfeln. Möhre schälen, Zwiebel und Knoblauch abziehen, Sellerie putzen und abbrausen. Möhre, Zwiebel, Knoblauch und Sellerie klein würfeln und mit dem Speck in der Butter andünsten. Hackfleisch dazugeben, unter Rühren krümelig braten. Tomatenmark und Pilze darunter rühren, salzen und pfeffern.

3. Stückige Tomaten unterheben, Wein und Brühe dazugießen. Oregano dazugeben und die Sauce zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 1 Stunde köcheln lassen.

4. Sahne darunter rühren und die Sauce danach noch weitere

Fortsetzung auf Seite 46

NUDELKLASSIKER & NEWCOMER

Fortsetzung von Seite 45

10 Minuten köcheln lassen, bis sich Sahne und Sauce gut verbunden haben.

5. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen. Nudeln mit der Sauce und einem Drittel des Käses vermischen. Den restlichen Käse getrennt dazureichen. Pasta nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Pro Portion: 695 kcal/2920 kJ
69 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 28 g Fett



8 TITELREZEPT

Penne mit Hühnerleber-Ragout

Bild auf Seite 41 und im Titelbild

Zutaten für 4 Portionen

Salz, 300 g Hühnerlebern
1 EL Mehl
frisch gemahlener Pfeffer
1 Knoblauchzehe
1 große Zwiebel
350 g Penne (Röhrennudeln)
40 g Butter oder Margarine
2 EL Olivenöl
2 frische Lorbeerblätter
1 EL Sherry-Essig
40 ml Sherry (fino)
4-5 EL Hühnerbrühe (Instant)
2-3 EL stückige Tomaten (Dose)
nach Belieben 2-3 Zweige Basilikum
50 g frisch geriebener alter Gouda

1. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

2. Die Lebern säubern, abbrausen und trockentupfen. Lebern in kleine Stücke schneiden und in einer Mischung aus Mehl, Salz und Pfeffer wenden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein würfeln. Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen.

3. Butter oder Margarine und Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig braten. Leberstückchen und Lorbeerblätter dazugeben und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten mit anbraten. Mit Essig ablöschen, etwas einkochen lassen, dann mit Sherry und Brühe aufgießen und die stückigen Tomaten darunter mischen. So lange köcheln, bis die Sauce sämig ist. Lorbeerblätter entfernen.

4. Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die abgetropften Nudeln unter das Ragout mischen und eventuell etwas Nudelkochwasser darunter rühren.

5. Nach Belieben die Basilikumblättchen abzupfen, in Streifen schneiden und unter das Ragout heben. Geriebenen Käse getrennt dazureichen.

Pro Portion: 610 kcal/2570 kJ
68 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 22 g Fett



9

Schwäbische Kässpätzle

Bild auf Seite 42

Zutaten für 4 Portionen

FÜR DEN TEIG
500 g Mehl, Salz
6 Eier
AUSSERDEM
4 große Zwiebeln
8 dünne Scheiben durchwachsener Räucherspeck
40 g Butterschmalz
1 Bund Schnittlauch
je 200 g frisch geriebener Emmentaler und Appenzeller
frisch gemahlener Pfeffer

1. Für den Teig Mehl, 1 TL Salz, Eier und 100 ml Wasser in einer Schüssel mit einem Kochlöffel oder den Knethaken eines Handrührgeräts so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft und glatt und glänzend ist. Den Spätzleteig mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

2. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

3. Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Speckscheiben in einer Pfanne ohne Fett knusprig braten. Speck herausnehmen,. Butterschmalz in die Pfanne geben und die Zwiebelringe darin goldbraun braten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

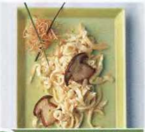
4. Den Spätzleteig portionsweise entweder mit einem breiten Messer vom Brett schaben oder mithilfe eines Spätzlehobels ins kochende Wasser hobeln. Sobald die Spätzle oben schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und gut abtropfen lassen.

5. Die Käsesorten vermischen. Etwa ein Viertel der Spätzle in eine große vorgewärmte Schüssel geben und etwas von der Käse-Mischung über die Spätzle streuen, pfeffern und erneut mit einer Portion gut abgetropfter Spätzle bedecken. Auf diese Weise fortfahren, bis Spätzle und Käse aufgebraucht sind.

6. Zum Schluss mit zwei Löffeln alles gründlich miteinander vermischen. Zwiebelringe und gebratenen Räucherspeck darüber geben und mit Schnittlauch bestreut sofort servieren.

Pro Portion: 880 kcal/3700 kJ
92 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 38 g Fett

Von Spaghetti all'arrabbiata bis Lasagne – die beliebtesten Nudelrezepte unter www.lustaufgenuss.de/pasta



10 TITELREZEPT

Pilzspätzle

Bild auf Seite 43 und im Titelbild

Zutaten für 4 Portionen

20 g getrocknete Steinpilze
400 g Mehl, Salz, 6 Eier
300 g Scamorza (geräucherter Mozzarella), 1 kleine Knolle Sellerie, Öl zum Frittieren
frisch gemahlener Pfeffer
nach Belieben ½ Bund Schnittlauch und 1 frischer Steinpilz

1. Getrocknete Pilze im Blitzhacker fein zermahlen, sofort unter das Mehl mischen. Pilz-Mehl mit 1 TL Salz, Eiern und 3-4 EL Wasser in einer Schüssel mit dem Kochlöffel oder den Knethaken des Handrührgeräts so lange schlagen, bis der Teig Blasen wirft und glatt und glänzend ist. Teig mind. 15 Minuten ruhen lassen.

2. Reichlich Salzwasser in einem großen, breiten Topf zum Kochen bringen. Scamorza fein reiben. Sellerie schälen, am besten mit der Brotschneidemaschine in hauchdünne Scheiben schneiden, dann in feine Streifen teilen. Öl in einer Fritteuse erhitzen, Sellerie knusprig und goldbraun frittieren.

3. Spätzleteig portionsweise entweder mit einem breiten Messer vom Brett schaben oder mithilfe eines Spätzlehobels ins kochende Wasser hobeln. Schwimmen die Spätzle oben, mit dem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen.

4. Etwa ¼ der Spätzle in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit etwas Käse bestreuen, pfeffern und mit einer Portion Spätzle bedecken. So fortfahren, bis Spätzle und Käse aufgebraucht sind. Selleriestreifen zu den Spätzle anrichten. Spätzle nach Belieben mit Schnittlauch und mit gebratenen oder rohen frischen Steinpilzscheiben garnieren.

Pro Portion: 660 kcal/2780 kJ
73 g Kohlenhydrate, 39 g Eiweiß, 24 g Fett

Besuchen Sie Lust auf Genuss im Internet: www.lustaufgenuss.de



Unsere aktuellen Online-Highlights

finden Sie auf www.lustaufgenuss.de – ab 20.1.2010



ESSEN

Die beliebtesten Nudelklassiker: von Spaghetti alle vongole bis Lasagne



TIPPS & TRICKS

Das Who's who der Nudelsorten und wer zu welcher Sauce passt

Außerdem:

- Marktnotizen: die Top 5 der Saison bei Obst und Gemüse
- meine Familie & ich-TV: Unser Küchenchef Jörg Götte kocht live für Sie

Newsletter:

Jetzt jede Woche: unser kostenloser Newsletter. Er informiert Sie über das Neueste aus der „Lust auf Genuss"-Welt. www.lustaufgenuss.de/newsletter

Community

Sie suchen Kontakt zu anderen Kochbegeisterten oder zu unserer Redaktion? Sie wollen Erfahrungen und Ideen austauschen oder Rezepte kommentieren? Dann melden Sie sich einfach an auf **www.lustaufgenuss.de**

AUSSERDEM:

- Mehr als 4400 kostenlose getestete Rezepte
- Praktische Tipps von Profi-Köchen
- Aktuelle Themen und Berichte rund um Genuss



Was wären Nudeln ohne Käse?

In vielen Fällen nur halb so gut. Deshalb gibt die Münchener Käse-Expertin Susanne Hofmann Tipps, mit welchen Sorten Sie Pasta perfekt verfeinern



Perfekte Harmonie: Pasta mit Käse



Susanne Hofmann in ihrem „Tölzer Kasladen"

Käse zum Streuen

Einfacher geht es nicht, um Pasta eine würzige Note zu verleihen. Als Reibekäse ideal sind Hartkäse aus Kuhmilch – sowohl Grana Padano wie auch der bekanntere (und teurere) Parmigiano Reggiano – und Pecorino aus Schafmilch. **Immer noch umstritten:** Reibekäse zu Pasta mit Seafood. Die einen halten das für ein Sakrileg, die anderen schwören drauf.

Käse zum Überbacken

40 Prozent Fett (in der Trockenmasse) muss ein Käse mindestens haben, damit er für Aufläufe und Gratins geeignet ist. Denn der Fettanteil entscheidet, wie gut Käse schmilzt, und so die verschiedenen Zutaten miteinander verbindet. Für die heiß geliebte Kruste gibt man am besten noch Béchamelsauce oder Butterflöckchen dazu. Den Auflauf länger im Ofen zu lassen ist keine Lösung. Dadurch wird Käse nämlich zäh und liegt wie ein Stein im Magen. Welchen Käse Sie zum Überbacken nehmen, ist Geschmackssache. **Milde Würze** verleihen **Emmentaler** und **junger Gouda**, **kräftiger** sind **Appenzeller**, der mit seinen Röstaromen gut zu Pasta mit Speck passt, oder **alter Gouda**. Sein süßliches Aroma ist ideal, wenn im Auflauf Wurzelgemüse verwendet wird.

Käse für Saucen

Das A und O für cremige Saucen sind alle Frisch- und Weichkäse aus Kuhmilch, die leicht schmelzen. Das heißt, dass sie möglichst jung und fett sein sollten. Zu den Favoriten gehört beispielsweise **Fontina**, ein sahniger Schnittkäse aus dem Aostatal mit leicht süßlichem Aroma. Wer den nicht bekommt, kann auf Butterkäse zurückgreifen. Der ist eine gute Alternative. Auch **Taleggio** mit seinen 48 Prozent Fettgehalt (in der Trockenmasse) ist bestens geeignet. Kräftige Würze verleiht **Gorgonzola**. **Wichtig** ist bei allen Käsesaucen, dass man sie nicht aufkochen lässt, da sie sonst gerinnen. Und wer Hartkäse verwendet, muss ihn vor dem Schmelzen reiben. Sonst klumpt er.

Fotos: masterfile/RF; meine Familie & ich-Archiv (H. Peters)

Leckerbissen mit allem

Hier bereiten wir dem Pasta-Freund mit inneren Werten höchste Freuden. Und wer die gefüllten Teigtäschchen probiert hat, weiß, was Liebe auf den ersten Biss bedeutet





Ravioli mit Blumenkohl und Flusskrebsen

Serviert in delikatem Tomatensud. Rezept auf Seite 58

Kürbissuppe mit Zander-Ravioli

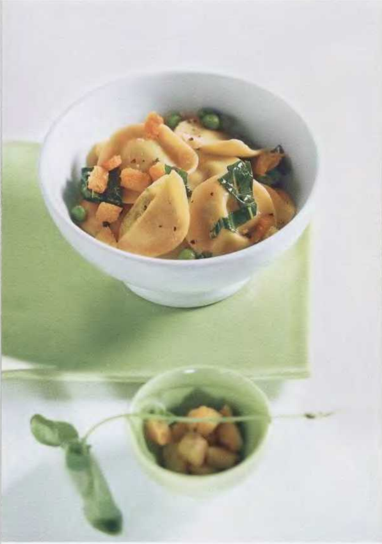
Die Suppe cremig, die Teigtaschen voller Aroma. Rezept auf Seite 58

Drum und Drin



Crêpes mit Salsicce
Pikantes Wurstragout als Füllung, feines Fenchelgemüse als Beilage. Rezept auf Seite 59

Streicheleinheiten für den Gaumen





Erbsen-Ravioli mit Scamorza

Eine zarte Liaison mit mildem Räucherkäse. Rezept auf Seite 59

Rote-Bete-Bonbons mit Wasabi-Sauce

Crème fraîche sorgt für einen Traum aus Schaum. Rezept auf Seite 60



Kokos-Zitronengras-Suppe
Wunderbar sahnig, mit asiatischen Teigtaschen und Reisstrohpilzen. Rezept auf Seite 60

GEFÜLLTE NUDELN



1 Ravioli mit Blumenkohl und Flusskrebsen

Bild auf Seite 54, links

Zutaten für 4 Portionen.
(Ergibt 44 Stück)

BITTE BEACHTEN: TEIG MIND. 4 STUNDEN KALT STELLEN

FÜR DEN NUDELTEIG
160 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
2 Eier
1 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz

FÜR FÜLLUNG UND SAUCE
400 g Blumenkohl (250 g geputzt)
1 Zwiebel (100 g)
2 EL Pflanzenöl
Salz
1 Scheibe Toastbrot
1 Zweig Estragon
1 Ei
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer
2 Tomaten (ca. 220 g)
½ TL Puderzucker
2 EL Olivenöl, 4 EL Butter
200 g ausgelöste Flusskrebsschwänze

AUSSERDEM
Nudelmaschine
Spritzbeutel mit Lochtülle
1 runder Ausstecher (5 cm Ø)

1. Für den Nudelteig Mehl mit verquirlten Eiern, Öl und Salz mit der Hand oder in der Küchenmaschine (in ca. 8 Minuten) zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 4 Stunden, noch besser über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Für die Füllung Blumenkohl putzen, Röschen und Stiel in der Küchenmaschine zerkleinern. Zwiebel abziehen und würfeln. Öl in einem Topf (ca. 24 cm Ø) erhitzen, Zwiebel darin 5 Minuten glasig dünsten. Blumenkohl zugeben, leicht salzen, kurz durchschwenken. Gemüse zugedeckt in 7 Minuten garen.

3. Toastbrot in der Küchenmaschine zerbröseln. Estragonblättchen abzupfen, fein hacken. Ei trennen. Blumenkohl abkühlen lassen, mit Toastbrotbröseln, Eigelb und gehacktem Estragon mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken.

4. Tomaten ½ Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken. Tomaten häuten, vierteln, Stielansätze herausschneiden. Tomaten entkernen. Kerne und Haut in einer kleinen Schüssel mit Puderzucker bestäuben, durchrühren und stehen lassen. Tomatenfruchtfleisch würfeln.

5. Nudelteig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden und mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Teigplatten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.

6. Blumenkohlmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Jeweils auf die obere Hälfte eines jeden Teigblattes 11 Häufchen (mit etwa 4 cm Abstand) aufspritzen. Teigränder und Zwischenräume mit übrigem verquirltem Eiweiß bepinseln. Jeweils die untere Teighälfte über die obere klappen, Zwischenräume und Ränder gut andrücken. Ravioli ausstechen, in reichlich Salzwasser 4 Minuten kochen, abgießen.

7. Tomatensud durch ein feines Sieb passieren. Salzen, pfeffern, das Olivenöl einrühren.

8. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen, Ravioli darin schwenken. Flusskrebse und Tomatenwürfel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Blumenkohl-Ravioli auf vorgewärmten Tellern anrichten, evtl. mit Kräutern garnieren, mit Tomatenöl beträufeln.

Pro Portion: 480 kcal/2020 kJ
38 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 27 g Fett



2 Kürbissuppe mit Zander-Ravioli

Bild auf Seite 54, rechts

Zutaten für 4 Portionen.
(Ergibt 24 Ravioli)

BITTE BEACHTEN: TEIG MIND. 4 STUNDEN KALT STELLEN

FÜR DEN NUDELTEIG
½ rote Paprikaschote (120 g)
100 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
1 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz
2 Zweige Dill
1 Eiweiß oder Wasser zum Bepinseln

FÜR DIE SUPPE
1 weiße Zwiebel (ca. 130 g)
900 g Muskatkürbis (650 g geputzt), 2 EL Butter
1 TL Zucker, 1 TL Currypulver (mild), 1 EL Weißweinessig
800 ml Geflügelbrühe (Inst.)
1 Kräutersträußchen (dafür je 4 Petersilien- und Dillstängel in 2 Lauchblätter wickeln und zubinden)
150 g Crème fraîche, Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

FÜR DIE FÜLLUNG
150 g Zanderfilet ohne Haut
Salz, 1 Spritzer Zitronensaft
200 g Schlagsahne
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer

AUSSERDEM
elektrischer Entsafter
Nudelmaschine
Spritzbeutel mit Lochtülle
1 runder Ausstecher (5 cm Ø)

1. Für den Nudelteig Paprika putzen, entkernen, abbrausen, durch den elektrischen Entsafter pressen (ergibt 100 ml Saft).

2. Mehl mit Paprikasaft, Öl und Salz am besten in der Küchenmaschine in ca. 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und mind. 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank legen.

3. Für die Suppe Zwiebel abziehen und fein würfeln. Kürbis von Schale und Kernen befreien, in 1 cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf (ca. 24 cm Ø) erhitzen, Zwiebel darin 5 Minuten dünsten. Kürbis dazugeben und weitere 3 Minuten braten.

4. Mit Zucker und Curry bestäuben, kurz durchschwenken. Mit Essig ablöschen, einkochen lassen. Brühe dazugießen. Kräutersträußchen einlegen, Suppe bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

5. Für die Füllung Fischfilet abbrausen, trockentupfen und fein würfeln. Salzen, mit Zitronensaft beträufeln und im elektrischen Alleszerkleinerer mit 150 g Sahne fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen.

6. Nudelteig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden und mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Platten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.

7. Dillspitzen abzupfen. Linke Hälfte jeder Nudelplatte mit Dill bestreuen. Platten zusammenklappen und noch mal durch die Maschine drehen. Auf die Hälfte der Teigplatten die Zanderfarce diagonal versetzt aufspritzen. Ränder und Zwischenräume mit verquirltem Eiweiß oder Wasser bepinseln. Übrige Teigplatten jeweils darüber legen, gut andrücken, daraus Ravioli ausstechen.

8. Kräutersträußchen aus der Suppe nehmen, Suppe mit dem Mixstab fein pürieren. Crème fraîche einmixen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken. Ravioli in sprudelnd kochendem Salzwasser 4 Minuten kochen, herausheben, abtropfen lassen und in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Mit der Suppe begießen, mit übriger Sahne (50 g) beträufeln. Evtl. mit Dill garnieren.

Pro Portion: 600 kcal/2520 kJ
34 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 39 g Fett



3 Crêpes mit Salsicce

Bild auf Seite 55

Zutaten für 4 Portionen

400 g Salsicce (italienische Würste)
1 weiße Zwiebel (120 g)
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
2 getrocknete Chilischoten
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN PFANNKUCHENTEIG
50 g Mehl
100 ml Milch
2 Eier
1 EL Olivenöl, Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Pflanzenöl

FÜR DAS GEMÜSE
2 Fenchelknollen (ca. 380 g)
1 EL Olivenöl
½ TL Fenchelsamen
½ TL grobes Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

AUSSERDEM
1 EL Butter für die Form
80 g geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano)
80 g Schlagsahne
4 Zweige glatte Petersilie

1. Würste häuten, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln.

2. Öl in einem Topf (ca. 24 cm Ø) erhitzen, Wurstscheiben darin etwa 5 Minuten anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben, weitere 3 Minuten braten und mit den stückigen Tomaten ablöschen. Zerbröselte Chilies dazugeben und etwa 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Mehl mit Milch, Eiern und Öl zu einem glatten Teig verrühren, mit Salz und etwas Pfeffer würzen. In einer kleinen Pfanne (20 cm Ø) in heißem Pflanzenöl nacheinander 8 dünne Pfannkuchen goldbraun backen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Fenchel vierteln, jeweils Strunk entfernen, Fenchel in feine Streifen schneiden, abbrausen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.

5. Fenchelsamen und Meersalz im Mörser fein zerreiben. Fenchelgemüse mit Gewürzsalz und Pfeffer abschmecken. Wurst-Ragout erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Ofenfeste Form (30 x 18 cm) mit Butter fetten. Pfannkuchen zu Tütchen einschlagen, Ragout einfüllen. Pfannkuchen-Tütchen in die Form setzen. Käse mit Sahne mischen, über die Pfannkuchen verteilen und im Ofen in etwa 10 Minuten goldbraun backen.

7. Petersilienblättchen abzupfen, grob hacken. Fenchelgemüse mit Petersilie verfeinern und mit den Pfannkuchen servieren.

Pro Portion: 600 kcal/2520 kJ
19 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 44 g Fett



4 Erbsen-Ravioli mit Scamorza

Bild auf Seite 56, links

Zutaten für 4 Portionen.
(Ergibt 36 Stück)

BITTE BEACHTEN: TEIG MIND. 4 STUNDEN KALT STELLEN

FÜR DEN NUDELTEIG
200 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
2 Eier
50 g Magerquark
1 EL Olivenöl
2 Prisen Salz

FÜR DIE FÜLLUNG
1 Zwiebel (80 g)
6 EL Butter
150 g TK-Erbsen
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 Prisen Zucker
80 g Scamorza (geräucherter Mozzarella)
3 Scheiben Toastbrot
1 Ei
40 g Mascarpone
geriebene Muskatnuss
Cayennepfeffer
½ Bund frischer Basilikum (10 g abgezupfte Blättchen)

AUSSERDEM
Nudelmaschine
Spritzbeutel mit Lochtülle
gezacktes Nudelteigrad

1. Für den Nudelteig Mehl mit verquirlten Eiern, Quark, Öl und Salz am besten in der Küchenmaschine in ca. 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Zwiebel abziehen, fein würfeln und mit 1 EL Butter in einem Topf (ca. 24 cm Ø) in 5 Minuten glasig dünsten. Erbsen zugeben, weitere 3 Minuten bei kleiner Hitze garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, abkühlen lassen.

3. Scamorza grob abschälen, mit der Küchenreibe fein reiben. 1 Scheibe Toast entrinden, in der Küchenmaschine fein reiben.

4. Ei trennen. Erbsenmischung in ein hohes Gefäß füllen, Scamorza, Mascarpone, Brotbrösel und Eigelb zugeben, mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer abschmecken.

5. Nudelteig in 6 Teile schneiden, in Mehl wenden und mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Teigplatten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.

6. Erbsenmasse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, Häufchen diagonal versetzt auf die Teigplatten spritzen. Ränder und Zwischenräume mit übrigem verquirltem Eiweiß bepinseln. Die zweite Teigplatte darüber legen, Ränder und Zwischenräume gut andrücken. Mit dem Teigrad in Dreiecke schneiden. Die restlichen Teigplatten und übrige Füllung genauso verarbeiten. Übriges Toastbrot (2 Scheiben) entrinden, würfeln.

7. Basilikumblättchen abzupfen, kleiner zupfen oder in Streifen schneiden. 1 EL Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Brotwürfel darin goldbraun rösten, leicht salzen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

8. Nudeln in reichlich Salzwasser etwa 4 Minuten kochen. Restliche Butter (4 EL) in der Pfanne aufschäumen lassen, Nudeln darin schwenken. Basilikum zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln auf vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Brotwürfeln bestreuen. Erbsen-Ravioli nach Belieben noch mit einigen gegarten Erbsen garnieren.

Pro Portion: 555 kcal/2340 kJ
53 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 29 g Fett

Fortsetzung auf Seite 60

GEFÜLLTE NUDELN

Fortsetzung von Seite 59



5 Rote-Bete-Bonbons mit Wasabi-Sauce

Bild auf Seite 56, rechts

Zutaten für 4 Portionen.
(Ergibt etwa 24 Bonbons)

BITTE BEACHTEN: TEIG MIND. 4 STUNDEN KALT STELLEN

FÜR DEN NUDELTEIG
160 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
2 Eier
1 EL Olivenöl, 2 Prisen Salz

FÜR FÜLLUNG UND SAUCE
200 g gekochte Rote Bete (vakuumverpackt; im Gemüseregal); 100 g Ricotta, Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Cayennepfeffer
1 Prise gemahlener Kümmel
400 ml Gemüsebrühe (Instant)
3 EL Butter
1 EL Mehl (Type 405)
1 Eiweiß oder Wasser zum Bestreichen der Ränder
1 Bund Schnittlauch
150 g Crème fraîche
1 TL Wasabi-Paste (aus Tube oder Glas; im Asienladen)
geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM
Nudelmaschine
Spritzbeutel mit Lochtülle
gezacktes Teigrad

1. Mehl mit verquirlten Eiern, Öl und Salz in der Küchenmaschine in etwa 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie wickeln und mindestens 4 Stunden, noch besser über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Rote Bete fein würfeln, mit Ricotta mischen. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kümmel abschmecken. Brühe erhitzen.

3. 1 EL Butter mit dem Mehl verkneten, in die kochende Brühe rühren. Aufkochen, Sauce bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter umrühren.

4. Teig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden. Mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Platten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben. Rote-Bete-Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Auf 2 Teigplatten im Abstand von ca. 4 cm fingerdicke Streifen spritzen. Teigränder und Zwischenräume mit verquirltem Eiweiß oder Wasser bepinseln.

5. Übrige Teigplatten jeweils darüber legen, dabei Ränder und Zwischenräume gut andrücken. Mit dem Teigrad trennen. Enden wie bei einem Bonbon zusammendrücken und einmal verdrehen. Nudelbonbons in reichlich Salzwasser etwa 6 Minuten kochen, herausheben und abtropfen lassen.

6. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Crème fraîche und Wasabi-Paste in die Sauce rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Restliche Butter (2 EL) in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die Nudel-Bonbons darin schwenken und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Wasabi-Sauce beträufeln, mit Schnittlauch bestreuen, servieren.

Pro Portion: 435 kcal/1830 kJ
36 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 26 g Fett

BEZUGSADRESSEN

Seite 76-78:
Das Serax-Geschirr / Roos van de Velde erhalten Sie im Fachhandel oder über Tel. 0 62 91/416 68 80 und www.maniagmbh.de.
Mehr Informationen unter www.roosvandevelde.be



6 Kokos-Zitronengras-Suppe

Bild auf Seite 57

Zutaten für 4 Portionen.
(Ergibt 20 Ravioli)

FÜR DIE RAVIOLI
20 Blätter Weizenteig für Teigtaschen (Fertigprodukt; tiefgefroren im Asienladen)
100 g Shiitake-Pilze
3 Lauchzwiebeln (ca. 150 g)
1 EL Pflanzenöl
1 Spritzer Fischsauce (Fertigprodukt; im Asienladen)
1 TL Ketjap Manis (süße Sojasauce; im Asienladen), Salz
1 Eiweiß

FÜR DIE SUPPE
5 Stängel Zitronengras (70 g)
2 Scheiben Galgantwurzel (20 g), 2 dicke Scheiben frischer Ingwer (20 g)
1 Knoblauchzehe
1 kleine Chilischote
1 EL Pflanzenöl
400 ml Kokosmilch (ungesüßt; aus der Dose)
600 ml Gemüsebrühe (Instant)
4 frische Zitronenblätter
200 g junge Spinatblätter
1 Dose Reisstrohpilze (Abtropfgewicht: 425 g; im Asienladen)
1 EL Fischsauce (Fertigprodukt; im Asienregal)
Saft von ½ Limette

1. Teigblätter auftauen lassen. Shiitake-Pilze putzen, Stiele entfernen. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen. Pilze und Lauchzwiebeln fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Pilze darin 2 Minuten braten. Lauchzwiebeln zugeben, kurz durchschwenken. Mit Fischsauce, Ketjap Manis und Salz würzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

2. Für die Suppe Zitronengras am dicken Ende mit einem Messerrücken flach klopfen, Stangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Galgant und Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, alles klein schneiden. Chilischote leicht andrücken.

3. Öl in einem Topf (20 cm Ø) erhitzen, Zitronengras, Galgant, Ingwer, Knoblauch und Chili zugeben, 3 Minuten anrösten. Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, klein gezupfte Zitronenblätter dazugeben und alles 15 Minuten köcheln lassen.

4. Spinat von groben Stielen befreien, gründlich waschen, abtropfen lassen. Reisstrohpilze abtropfen lassen, halbieren. Für die Ravioli Teigränder mit verquirltem Eiweiß einpinseln. Auf jedes Teigblatt 1 TL Pilzgemüse setzen. Kleine Säckchen formen, Ränder gut andrücken.

5. Teigtaschen am besten in einem asiatischen Dämpfkörbchen (oder in einem Siebeinsatz) über kochendem Wasser 10 Minuten dämpfen. Suppe durch ein Sieb passieren. Spinat und Reisstrohpilze zugeben, noch mal aufkochen. Mit Fischsauce und Limettensaft abschmecken. Kokos-Zitronengras-Suppe mit den Ravioli in vorgewärmten Schälchen oder Tellern servieren.

Pro Portion: 210 kcal/890 kJ
27 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 8 g Fett

Das Abc der Pasta-Welt – von Agnolotti bis Zitoni – finden Sie unter www.lustaufgenuss.de/nudelsorte

Pasta mit persönlicher Note

Wenn Nudeln nicht nur selbst gemacht sind, sondern auch noch das gewisse Etwas haben, werden sie zu einer kulinarischen Offenbarung. Und selbst Kenner geraten ins Schwärmen



Lieblingssuppe mit Liebstöckel

Würzige Einlage im Hühnertopf: selbst gemachte **Suppennudeln mit Liebstöckel**. Rezept auf Seite 68



Saftig mit Safran



Im Lammtopf mit Safran und Spinat: selbst gemachte **rote Linsennudeln**. Rezept auf Seite 68



Schön scharf mit *Chili*



Feurige Schoten im Nudelteig – das macht die Pasta angenehm scharf für unsere **Chili-Fleckerln mit Romanesco und roten Zwiebeln**. Rezept auf Seite 68



Traumhaft mit *Tomaten*



Tomatennudeln mit Seeteufel. Delikates Aroma bekommen sie durch die Würze von Tomatenmark. Rezept auf Seite 69



Nudelherzen mit Kakao



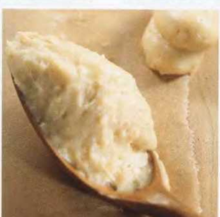


Schokosüß und in exotischer Begleitung erobern sie das Herz der Nudel-Fans: **Schokoherzen mit Ananas**. Rezept auf Seite 69

Nudelschnecken mit Zimt



Auch sie zum Anbeißen süß und in fruchtiger Begleitung: **Zimtnudeln mit Feigen**. Rezept auf Seite 69



NUDELN MIT AROMA



1 Suppennudeln mit Liebstöckel

Bild auf Seite 62

Zutaten für 8 Portionen

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS MIND. 4 STUNDEN KÜHLEN, SUPPE CA. 3 ½ STD. KOCHEN

1 Bund glatte Petersilie
1 Zweig Liebstöckel, 2 Eier
Salz, geriebene Muskatnuss
1 EL Pflanzenöl
180 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten

FÜR DIE SUPPE
1 frisches Suppenhuhn (1,2 kg)
1 Bund Suppengemüse
½ TL schwarze Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt, 1 Brühwürfel
3 Prisen Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE EINLAGE
150 g kleine Möhren
220 g Knollensellerie
150 g Lauch, Salz
1 Bund Schnittlauch
geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM
Nudelmaschine

1. Blättchen der Kräuter abzupfen, mit Eiern, Salz, Muskat, Öl im elektrischen Alleszerkleinerer zerkleinern. Mehl mit der Kräutermischung am besten in der Küchenmaschine in ca. 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Für die Suppe Huhn gründlich mit kaltem Wasser von innen und außen waschen. In einen hohen Topf geben, ca. 4 ½ l kaltes Wasser zugeben. Aufkochen lassen, auftretenden Schaum abschöpfen, Huhn etwa 3 ½ Stunden bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen Suppengemüse putzen, schälen und abbrausen. Nach 1 ½ Stunden Kochzeit Suppengemüse, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Brühwürfel, Salz zugeben.

4. Für die Einlage Gemüse waschen, putzen, schälen. Möhren in Scheiben schneiden, Sellerie und Lauch in dünne Streifen.

5. Gemüse in Salzwasser garen: Zuerst die Möhren 6 Minuten kochen lassen, dann Sellerie zugeben. 2 Minuten weiterkochen, dann Lauch zugeben. Weitere 2 Minuten ziehen lassen. Gemüse abgießen, eiskalt abschrecken.

6. Huhn aus der Suppe heben, etwas abkühlen lassen. Haut und Knochen entfernen, Fleisch (etwa 360 g) in mundgerechte Stücke zupfen. Suppe durch ein feines Sieb passieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch mal aufkochen.

7. Nudelteig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden und mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Teigplatten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben. In feine Fadennudeln schneiden.

8. Nudeln in reichlich Salzwasser 3 Minuten kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gemüse, Fleisch und Nudeln in der heißen Suppe erhitzen.

9. Etwas Muskatnuss in vorgewärmte tiefe Teller reiben. Suppe darin anrichten, mit Schnittlauch bestreuen, servieren.

Pro Portion: 515 kcal/2170 kJ
18 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 34 g Fett



2 Rote Linsennudeln mit Lamm

Bild auf Seite 63

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS MIND. 4 STUNDEN KÜHLEN, RAGOUT CA. 1 ½ STUNDEN KÖCHELN

FÜR DEN NUDELTEIG
50 g rote Linsen
140 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, 2 Eier
1 EL Olivenöl, Salz

FÜR DAS LAMMRAGOUT
600 g Lammschulter, Salz
schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
1 EL Mehl (Type 405)
2 Zwiebeln (240 g)
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 6-8 Safranfäden
750 ml Geflügelbrühe (Instant)

FÜR DEN SPINAT
400 g Wurzelspinat
4 EL Butter
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
geriebene Muskatnuss

AUSSERDEM
Nudelmaschine

1. Linsen im elektrischen Alleszerkleiner möglichst fein zerreiben. Mehl mit Eiern, Öl, Linsen und Salz am besten in der Küchenmaschine in etwa 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Lammschulter von Sehnen befreien, abbrausen. Fleisch in 2 cm große Stücke schneiden. Salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben. Zwiebeln abziehen, in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen, fein hacken.

3. Öl in einem Topf (28 cm Ø) erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin in 10 Minuten glasig dünsten. Fleisch, Tomatenmark, Safran zugeben, weitere 10 Minuten rösten. Mit einem Schuss Brühe ablöschen, Flüssigkeit einkochen lassen. Vorgang zweimal wiederholen.

4. Übrige Brühe zugeben und zugedeckt etwa 1 ½ Stunden bei kleiner Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

5. Spinat putzen, gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Nudelteig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden, mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Teigplatten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben.

6. Teigplatten in 3 cm breite Streifen schneiden, in reichlich Salzwasser 3 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.

7. Butter in einer großen Pfanne erhitzen, Spinat einlegen, 4 Minuten zugedeckt kochen. Nudeln zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ragout mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Nudelmischung auf vorgewärmten Tellern oder in Schälchen servieren. Evtl. mit Petersilie garnieren.

Pro Portion: 670 kcal/2820 kJ
38 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 33 g Fett



3 Chili-Fleckerln mit Romanesco und roten Zwiebeln

Bild auf Seite 64

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS MIND. 4 STUNDEN KÜHLEN

FÜR DEN NUDELTEIG
160 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, 2 Eier
1 EL Olivenöl, 2 mittelgroße getrocknete Chilischoten, Salz

FÜR DAS GEMÜSE
1 kg Romanesco, 2 rote Zwiebeln (220 g), 1 Knoblauchzehe
3 eingelegte Sardellen
4 EL Olivenöl, Meersalz
schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
250 ml Gemüsebrühe (Instant)
4 EL geriebener ital. Hartkäse (z.B. Grana Padano)

AUSSERDEM
Nudelmaschine

1. Mehl mit Eiern, Öl, fein zerriebenen Chilies und Salz am besten in der Küchenmaschine in etwa 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Romanesco putzen, in Röschen teilen, abbrausen. Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden. Knoblauch abziehen, Sardellen abbrausen und beides fein hacken. 2 EL Olivenöl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen, Zwiebeln darin in 5 Minuten glasig dünsten.

3. Romanesco, Knoblauch und Sardellen dazugeben. Leicht mit Meersalz und Pfeffer würzen,

kurz mitbraten, mit einem Schuss Brühe ablöschen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Dabei übrige Brühe zugießen.

4. Nudelteig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden, mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Teigplatten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben und in 5 cm große Rauten schneiden.

5. Nudeln in reichlich Salzwasser 3 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen. Nudeln zum Gemüse geben, mit übrigem Öl (2 EL) beträufeln, noch mal mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

6. Nudel-Mix in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, mit Käse bestreuen. Eventuell mit Chilistreifen garnieren und servieren.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
37 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 20 g Fett



4 Tomatennudeln mit Seeteufel

Bild auf Seite 65

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS MIND. 4 STUNDEN KÜHLEN
FÜR DEN NUDELTEIG
160 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten, 3 TL Tomatenmark
1 Ei, 1 EL Olivenöl, Salz
FÜR DEN FISCH
500 g ausgelöstes Seeteufelfilet oder Kabeljaurückenfilet
300 g Kirschtomaten
2 Knoblauchzehen
20 schwarze Oliven (entsteint)
½ Bund Basilikum
8 EL Olivenöl, 1 EL Butter
Salz, schwarzer Pfeffer a. d. Mühle
etwas Zitronensaft
AUSSERDEM
Nudelmaschine, Fett für die Form

1. Mehl mit Tomatenmark, Ei, Olivenöl und Salz am besten in der Küchenmaschine in ca. 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Fisch abbrausen, in 36 dünne Scheiben schneiden, zwischen zwei Stücken Klarsichtfolie flach klopfen. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Knoblauch abziehen, in Scheiben schneiden. Oliven in Ringe teilen. Basilikumblättchen zerzupfen.

3. Teig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden, mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Platten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben und in 16 gleich große Rechtecke schneiden.

4. 7 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch darin 3 Minuten braten. Tomaten zugeben, weitere 2 Minuten braten. Oliven, Basilikum und Butter einrühren, salzen und pfeffern.

5. Nudeln in reichlich Salzwasser 3 Minuten kochen, abgießen, mit übrigem Öl (1 EL) beträufeln. Fisch mit Salz, Pfeffer und Saft würzen.

6. Nudelplatten abwechselnd mit Fisch in einer gefetteten Auflaufform anrichten. Dabei je mit einer Nudelplatte beginnen und diese mit 3 Fischscheiben belegen (pro Person sind 4 Nudelplatten und 9 Scheiben Fisch gerechnet), mit einer Nudelschicht abschließen.

7. Tomatengemüse auf der Lasagne verteilen, Lasagne im Ofen in 5 Minuten fertig garen. Aus dem Ofen nehmen, auf Teller verteilen, evtl. mit frischem Basilikum garnieren.

Pro Portion: 570 kcal/2400 kJ
32 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 38 g Fett

TIPP: 100 ml Gemüsebrühe (Instant) und 50 ml Balsamico-Essig ca. 10 Minuten einkochen lassen, fertige Lasagne damit beträufeln.



5 Schokoherzen mit Ananas

Bild auf Seite 66

Zutaten für 8 Portionen.
Ergibt ca. 40 Stück

BITTE BEACHTEN: TEIG MUSS MIND. 4 STUNDEN KÜHLEN
FÜR DEN TEIG
160 g Mehl (Type 405) und Mehl zum Arbeiten
10 g Kakaopulver (ca. 1 EL)
20 g Puderzucker (ca. 2 EL)
2 Eier, 1 EL Pflanzenöl, Salz
FÜR DIE FÜLLUNG
160 g Nuss-Nougat (Fertigprod.)
FÜR DIE KARAMELLSAUCE
4 EL Puderzucker
200 g Schlagsahne
1 EL Amaretto (Mandellikör)
AUSSERDEM
Nudelmaschine
Herzausstecher (5 cm Ø)
1 Ananas (1,6 kg), 2 EL Butter
4 Prisen Puderzucker zum Bestreuen, einige Minze- oder Zitronenmelisseblättchen zum Garnieren

1. Mehl mit Kakao, Puderzucker, Eiern, Pflanzenöl und 1 Prise Salz am besten in der Küchenmaschine in etwa 8 Minuten zu einem glatten, glänzenden Teig verkneten. Teig in Klarsichtfolie gewickelt mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank legen.

2. Nudelteig in 4 Teile schneiden, in Mehl wenden, mit der Nudelmaschine zu gleich langen, dünnen Teigplatten ausrollen. Nudelplatten dabei immer wieder mit Mehl bestäuben. Nougat in kleine Stücke schneiden, etwas flach drücken. Die Hälfte diagonal versetzt auf einer Nudelplatte verteilen.

3. Zwischenräume und Ränder mit etwas Wasser bepinseln, eine Nudelplatte darauf legen, gut andrücken, Herzen ausstechen. Ränder fest andrücken. Übrigen Teig genauso verarbeiten.

4. Für die Sauce Puderzucker in einem Topf (20 cm Ø) in ca. 4 Minuten hellbraun karamellisieren. Mit Sahne und Amaretto ablöschen, 10 Minuten bei kleiner Hitze sämig einkochen lassen.

5. Ananas großzügig schälen, in 8 ca. 1 ½ cm dicke Scheiben teilen. Strunk ausstechen. Schokoherzen in reichlich Salzwasser 6-7 Minuten kochen, in einem Sieb abtropfen lassen.

6. Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Ananas einlegen, mit Puderzucker bestreuen, von beiden Seiten in insgesamt 5 Minuten goldbraun braten.

7. Sauce mit dem Pürierstab schaumig aufschlagen, mit Ananas (eventuell Ananasscheiben vorher würfeln) und Schokoherzen anrichten, mit Minze oder Melisse garnieren. Nach Belieben mit Vanilleeis und Früchten servieren.

Pro Portion: 450 kcal/1890 kJ
62 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 19 g Fett



6 Zimtnudeln mit Feigen

Bild auf Seite 67

Zutaten für 4 Portionen

BITTE BEACHTEN: FEIGEN MÜSSEN 2 STUNDEN ZIEHEN
FÜR DIE FEIGEN
4 frische Feigen
3 EL Puderzucker, 200 ml Portwein, 200 ml schwarzer Johannisbeersaft und Saft zum Anrühren, 1 Vanilleschote
1 gehäufter TL Speisestärke
FÜR DEN BRANDTEIG
125 ml Milch, 20 g Butter
1 Prise Salz, 75 g Mehl, ½ TL gemahlener Zimt, 2 Eier (Größe M)
500 g Frittierfett, Vanillezucker und Puderzucker zum Wälzen
AUSSERDEM
Spritzbeutel mit Lochtülle (6 mm)
Vanilleeis (nach Belieben), Minze- oder Zitronenmelisseblättchen

1. Feigen waschen, trockentupfen, evtl. streifig schälen, quer halbieren oder vierteln. Puderzucker in einem Topf in ca. 4 Minuten hellbraun karamellisieren. Mit Wein, Saft ablöschen. Vanilleschote längs aufschneiden, zugeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. Stärke mit etwas Saft anrühren, in die kochende Sauce rühren, weitere 8 Minuten köcheln lassen. Feigen einlegen, vom Herd nehmen, 2 Stunden ziehen lassen.

3. Milch mit Butter und Salz aufkochen. Mehl einrühren. Ca. 8 Minuten rühren, bis sich der Teig vom Topfrand löst und einen Kloß bildet. Teig in eine Rührschüssel geben, abkühlen lassen. Zimt zugeben, nach und nach Eier mit dem Handrührer einrühren.

4. Frittierfett in einem hohen Topf oder der Fritteuse erhitzen. Teig in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf Backpapier zu kleinen Schneckenhäusern spritzen. Papier rundum großzügig ausschneiden. Teig vorsichtig ins heiße Fett legen, Backpapier dabei abziehen. Teig in ca. 2 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nudeln noch heiß in Vanille- und Puderzucker wälzen, mit den Feigen, Sauce und Vanilleeis anrichten. Mit Minze- oder Melisseblättchen garnieren.

Pro Portion: 560 kcal/2360 kJ
65 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 26 g Fett

Rezept-Register



Foto: meine Familie & ich-Archiv (M. Wissing)

a/b/c

e/f/g

k/l

m/n/o

p/r/s

t/w

z

Lust auf Genuss magazin

Pasta! Pasta! Pasta!

Redaktionsdirektorin und Chefredakteurin: Birgitt Micha
Stellvertretende Chefredakteure: Gaby Höger, Anke Krohmer
Art Director: Hans-Jürgen Riegel (Mitgl. d. Chefred.)
Textchef: Barbara Fedra (Mitgl. d. Chefred.)
Text: Helmut Klein
Titelbild: Michael Wissing
Arrangements und Fotografie:
Michael Wissing (Fotos S. 8-15; 20; 24; 25; 34-43)
Maria Harder (Fotos S. 21-33; 54-57; 62-67)
Rezeptautoren: Monika Kellermann (21 Rezepte), Monika Schuster (16 Rezepte)
Chef vom Dienst: Gabriele Mraz, Sonja Ratkovic (Stv.)
Redaktion Magazin: Ulrike Engleder, Maren Steinmann
Bildredaktion: Sabine Jung, Carolin Stuiber
Schlussredaktion: Irmgard Schultheiß (Ltg.), Dagmar Slama, Christine Uschold-Schlör
Grafik: Josef Gatterstaller (Ltg.)
Bildbearbeitung: Alexander Weißenböck, Martina Schuler
Leserservice: Brigitte Zöllner,
Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60
Verantwortlich für den Redaktionsteil:
Birgitt Micha, Anschrift siehe Verlag
Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda
Geschäftsführung:
Reinhold G. Hubert, Frank J. Ohlhorst
Verlagsleiter: Jürgen Brandt
Stellv. Verlagsleiterin: Heike Rudolph
Advertising Director: Konstanze Hacke
Telefon (07 81) 84 52 56
Objektleitung: Nadine Mundschenk
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schilling
Telefon (0 89) 92 50 27 70 oder (07 81) 84 34 34
Promotion: Carolin Zumsteg
Telefon (0 89) 92 50 29 07, Fax (0 89) 92 50 25 38
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Claudia Hörth, Telefon (07 81) 84 22 57
Zurzeit gültige Anzeigenpreisliste Nr. 1 vom 1.1.2010
Redaktionsverwaltung: Anke Segräfe (Ltg.)
Syndication: report Bilder-Dienst GmbH
Arabellastraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 92 50 31 23, Fax (0 89) 92 50 37 49
E-Mail: info@report-bilder-dienst.de
www.report-bilder-dienst.de
Vertriebsleiter: Peter Walker
Meine Familie & ich Verlag GmbH, Offenburg
Telefon (07 81) 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 3,80 inklusive 7 % MwSt.
Abonnementpreis € 3,80 pro Heft inklusive 7 % MwSt., im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage
Abonnenten-Service:
MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, Postfach 62
77649 Offenburg, Telefon (0 18 05) 38 37 59
(€ 0,14 pro Minute aus dem deutschen Festnetz, abweichende Preise für Anrufe aus den Mobilfunknetzen)
E-Mail: mfi@burdadirect.de
Bankverbindung: Dresdner Bank AG, Offenburg, Konto 723 233 000, BLZ 680 800 30
MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin Burda GmbH: Hubert Burda Media Holding GmbH & Co. Kommanditgesellschaft Offenburg/München. Alleiniger Kommanditist und Gesellschafter der Hubert Burda Media Holding Geschäftsführungs-GmbH: Prof. Dr. Hubert Burda
Druck: Vogel Druck und Medienservice GmbH & Co. KG, Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

Hubert Burda Media

ISSN 0933-0828
Printed in Germany